

પ્રકાશક :

ઉમેશચંદ્ર એમ. જોશી,

સંચાલક, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ પ્રકાશન,

ઉમેશધામ, બ્રિસેન્ટ સ્કવેર સ્ટ્રીટ નં. ૨,

દાદર [ મધ્ય રેલ્વે ], મુંબઈ ૧૪ [ ભારત ]

પ્રથમ આવૃત્તિ ઇ. સ. ૧૯૫૯

[ સર્વ પ્રકારના હકક લેખકે સ્વાધિન રાખ્યા છે ]

ફોન - ભારતમાં ૧૫ રૂપીઆ માત્ર.

વિદેશમાં

યુ. કે. અને યુરોપખંડમાં ૧ પૌંડ (સ્ટર્લિંગ) ૮ શિલિંગ

યુ. એમ. એ. (અમેરિકા) માં ૪ ડોલર

રગિન રેષેર અને આમન બ્લોકની જવાબદારી—

સર્વોદય પ્રિન્ટર્સ,

પાલનજી એવમજી કપાડિન્ડ, ખેતવાડી રોડ, મુંબઈ ૪ [ભારત]

મુદ્રક :

કે. ના. સાપજો,

સમજૂથ પ્રિન્ટીંગ પ્રેમ,

રૂકમણી નિવાસ, મોરચાગ રોડ,

દાદર, મુંબઈ ૧૪ (ભારત)

# ઉમેશ યોગદર્શન (પ્રથમ ખંડ)

## - અનુક્રમણિકા -

વિષય	પૃષ્ઠ મ પૃષ્ઠા
(૧) યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર, સંન્યાસક શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમનું રંગીન છાયા ચિત્ર ( ફોટો ) અને ચિત્રમય યોગદર્શન ( છાયા ચિત્ર - વિભાગ )	૬ થી ૧૨૦
( વિવિધ આસનોનું ચિત્રમય દર્શન તથા શરીરના અંતરગત દ્રશ્ય, રોગનિવારક અને આરોગ્ય તેમજ શક્તિવર્ધક મહત્વપૂર્ણ આસનોનું દિગ્દર્શન )	
(૨) મસ્તાવના	૧૨૧ થી ૧૪૦
યોગાભ્યાસના અધિકારી કેણુ ?	૧૨૧
ભારતનું આગળ પડતું સ્થાન	૧૨૩
શરીર અને મન તરફ ધ્યાન દેવું શું આવશ્યક છે ?	૧૨૪
શ્લોક - સમાધાન	૧૨૫
ભાંગ્યા સમયના અનુભવનું પરિણામ	૧૨૬
પીડિત - રોગીઓ માટે	૧૨૭
યોગાભ્યાસના વ્યાપક પ્રચારની આવશ્યકતા	૧૨૮
આસનોતો નસતો અભ્યાસ	૧૨૯
શું યોગાભ્યાસ વ્યસન છે ?	૧૩૦
દવાઓથી અવસ્ય બચો	૧૩૧

વિષય	પૃષ્ઠ નં.
દ્વાઓથી રોગ જડમૂળથી દૂર થતા નથી	૧૩૧
યોગાભ્યાસનું વરદાન	૧૩
યોગાભ્યાસનો ફેલાવો	૧૩૧
ધનનો સદુપયોગ	૧૩૧
દેશી - વિદેશી રમતો અને યોગાભ્યાસ	૧૩૧
આત્મભોનું મહત્વ	૧૦
સમયનો સદુપયોગ	૧ (૧)

## (૩) ઉમેશ યોગદર્શન

૧૪૦ થી

આવશ્યક ખુલાસો	૧૦
હઠયોગ શું છે ?	
યમનું નિરૂપણ	
અહિંસા	૧
સત્ય	૧૪૧
અસ્તેય	૧૪૧
બ્રહ્મચર્ય	૧
અપરિગ્રહ	૧
નિયમનું નિરૂપણ	૧૪૧ (૧)
શાસ્ત્ર	૧૪ (૨)
સતોષ	૧૪
તપ	૧૦
સ્વાધ્યાય	૧૦
મંથિર પ્રશ્નોત્તર	૧૦

## (૪) મહાશોધન ક્રમ (પદ્ધતિ)

૧૪૮ થી

નેતિક્રમ	૧૪૮
જલ નેત્રની વિધિ	
ચક્ષુરેતિ [ અપૂર્ણ ]	૧૫૮
ચક્ષુરેતિ [ સંપૂર્ણ ]	૧૫૮

૧૫	પૃષ્ઠ સંખ્યા
ધોતિકર્મ [ અપૂર્ણ અને સંપૂર્ણ ]	૧૫૪
દ ડધોતિ [ અપૂર્ણ ]	૧૫૬
નોસિકર્મ	૧૫૮
ખાસ્તિકર્મ	૧૬૧
કપાલભાતિ	૧૬૩
ત્રાટક	૧૬૬

## ૫) આસન ૧૭૨ થી ૧૮૪

વ્યાયામના અન્ય પ્રકાર અને યોગામનોની વિશેષતા	૧૭૪
યોગાભ્યાસ માટે પ્રારંભિક નિયમો	૧૭૫
અન્ય ઉપયોગી સૂચના	૧૭૬
પાશુનો ઉપયોગ	૧૭૭
શ્રીઓ માટે યોગાભ્યાસ	૧૭૯
બહેનોએ કયા આસનો ન કરવા ?	૧૮૧
આસનો કેટલાં છે ?	૧૮૨
૮૪ આસનોનું દિગ્દર્શન	૧૮૩

## ( ૧ ) આસનોનું નિરૂપણ ૧૮૫ થી ૨૮૬

### ( અ ) અલ્પ અમસાધ્ય આસનો

(૧) સિધ્ધાસન	૧૮૫
(૨) સ્વસ્તિકાસન ( સુખાસન )	૧૮૬
(૩) શ્વાસન	૧૮૭
(૪) એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૧૯૦
દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૧૯૧
(૫) વજ્રાસન ( પહેલો પ્રકાર )	૧૯૩
વજ્રાસન ( બીજો પ્રકાર )	૧૯૩
(૬) એકપાદ પવનમુક્તાસન	૧૯૪
પવન મુક્તાસન ( દ્વિપાદ )	૧૯૫
(૭) વીરાસન	૧૯૭

વિષય

પૃષ્ઠ

(૮) ત્રિકોણાસન

(૯) આકર્ષણ ( આકર્ષ ) ધનુરાસન

(૧૦) શ્રમ સાધ્ય આસન

(૧) શીર્ષાસન [ અપૂર્ણ ]

શીર્ષાસન [ મપૂર્ણ પહેલો પ્રકાર ]

શીર્ષાસનનું ૩ પૂર્ણ રૂપ [ પ્રકાર બીજો ]

શીર્ષાસનસ્ય પદ્માસન

૨૧

૨૧

(૨) પદ્માસન

૨૧

પૂર્ણપદ્માસન - બાધ્યપદ્માસન ( પહેલો પ્રકાર )

૨૧

બાધ્યપદ્માસન બીજો પ્રકાર

૨૧

બાધ્યપદ્માસન ત્રીજો પ્રકાર

૨૧

બાધ્યપદ્માસન ચોથો પ્રકાર

૨૧

બાધ્યપદ્માસન પાંચમો પ્રકાર ( સપૂર્ણ )

૨૧

બાધ્યપદ્માસન છઠ્ઠો પ્રકાર ( સપૂર્ણ )

૨૧

(૩) સુપ્ત ઉર્ધ્વહસ્તાસન

૨૨

(૪) લુજ્જાસન - અપૂર્ણ પ્રકાર

૨૧

લુજ્જાસન - મપૂર્ણ પ્રકાર

૨૧

(૫) મત્યાસન

૨૧

(૬) તોલાગુલાસન ( તુલાસન )

૨૨

(૭) એકપાદ શલભાસન

૨૨

દ્વિપાદ શલભાસન

૨૨૨

(૮) બનુશિરાસન ( પહેલો પ્રકાર )

૨૨૩

બનુશિરાસન ( બીજો અને ત્રીજો પ્રકાર )

૨૨

(૯) ગોમુખાસન [ પૃષ્ઠ ભાગ ]

૨૨૬

ગોમુખાસન [ અગ્રભાગ ]

૨૨૮

(૧૦) વિપરીતકરણી ઉર્ધ્વસર્વોગાસન ( સપૂર્ણ )

૨૨૮

પદ્માસન ( વિપરીતકરણી અવસ્થામાં )

૨૩૦

વિશે

નર્મી ગાસન [ હવામન - બીજો પ્રકાર ]	૧
મર્વી ગાસન [ હવાસન - ત્રીજો પ્રકાર ]	૧
(૬) વિસ્તૃતપાદ મર્વી ગાસન [ પૃથ ભાગ ]	૧
વિસ્તૃતપાદ મર્વી ગાસન [ અમ ભાગ ]	
(૭) એકપાદ ભુગમન	૧
દ્વિપાદ ભુગમન	
(૮) ચક્રાસન પહેલો પ્રકાર [ અપૂર્ણ ]	
ચક્રામન બીજો પ્રકાર [ સ પૂર્ણ ]	
(૯) ઉદ્ધામન	૧
(૧૦) હ સામન [ અપૂર્ણ ]	
હ મામન [ સ પૂર્ણ ]	૧
(૧૧) મધુગમન	૧
(૧૨) મધુરી આમન	૧
(૧૩) વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [ છાતી ] ભુમિ	
સ્પર્શામન [ પહેલો અને બીજો પ્રકાર ]	૧
વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [ છાતી ] ભુમિ સ્પર્શામન ( સ પૂર્ણ )	
(૧૪) મિદ્ધામન	
(૧૫) મરુગામન	
(૧૬) પાગાયુનમન	૧
(૧૭) એકપાદ - શિરામન	૧
દ્વિપાદ શિરામન ( અમભાગ )	૧
દ્વિપાદ શિરામન [ પૃથ ભાગ ]	૧
સમ દ્વિપાદ શિરામન	૧
(૧૮) કુકુગમન	૧
(૧૯) મર્મામન	૧
(૨૦) વીર્જાન્જનામન	૧
(૨૧) સમ ધનુગમન	૧

વિષય

પૃષ્ઠ નં

- (૩) હાર્દિક ઉદ્દગાર ૩૧
- (૪) નવચેતન અને ઉલ્લાસના પુરસ્કર્તા શ્રી. યોગિરાજ ૩૧
- (૫) આંતરિક સમસ્યાનું સમાધાન ૩૧
- (૬) દાકતરોનો સંપર્ક ન સાધીએ ૩૧
- (૭) દવા વગર હું દમ રોગથી કેવી રીતે મુક્ત થયો ! ૦
- (૮) માનવદેહમાં સચ્ચિદાન દના દર્શન
- (૯) જનસેવાનું પવિત્ર વ્રત
- (૧૦) હઠીલો દમ અને શરદી મટયા ૩૧
- (૧૧) યૌગિક ઉપચારોની મહત્તા ૩૧
- (૧૨) દમ સમૂળગો મટી ગયો ૩૧
- (૧૩) આખિની દ્રષ્ટિમાં અસીમ વૃદ્ધિ ૩૧
- (૧૪) યોગ અને કાયાકલ્પ ૩૧
- (૧૫) અસાધ્ય બાધિથી છૂટકારો ૩૧
- (૧૬) લોક કલ્યાણની સાચી પ્રવૃત્તિ ૩૧
- (૧૭) બવાશીર (મુલબ્યાધિ) મટયો ૩૧
- (૧૮) યોગાભ્યાસનો અસભ્ય તેમજ અદબૂત લાભ ૩૧
- (૧૯) શરદી અને ગળાના રોગથી મુક્તિ ૩૧
- (૨૦) યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક રોગમાયી મુક્તિ ૩૧
- (૨૧) મારો અનન્ય અનુભવ ૩૧
- (૨૨) ધાર્યા કરતા વજનમાં સુદર વધારો ૩૧
- (૨૩) નેત્ર રોગથી છુટકારો ૩૧
- (૨૪) યૌગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો અપ્રતિહત પ્રભાવ ૩૭
- (૨૫) બિહાર રાજ્યના સહકારિતા, પશુપાલન અને કાનૂનમંત્રી શ્રી. જગતનારાયણલાલના હૃદય ઉદ્દગારો ૩૭
- (૨૬) શ્રી રામધારી દેવી એમ. એસ. સી. (પટના, બિહાર) ૩૭

(૯) યોગિરાજ મી ઉમેશચંદ્રજી (સ્વામીજી)

૩૭૩ થી ૪૦૧

સરચાપક અને મંચાલક,

શ્રી રામનીથ યોગાશ્રમ તેમજ પ્રસ્તુત મંચના

ચિત્રમય યોગ દર્શન



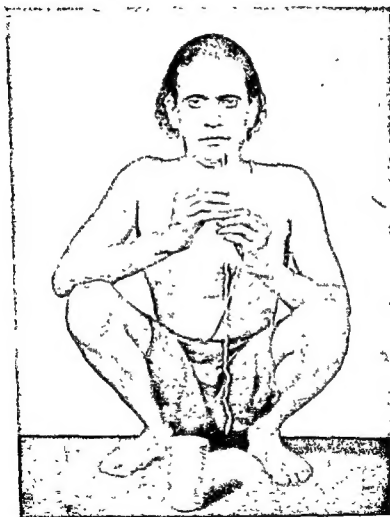


योगीराज श्री उमेशचंद्रजी  
संचालक-श्री रामतीर्थ योगाश्रम  
लेखक-" उमेश योग दर्शन "

Yogiraj Shri Umeshchandraji  
Director-Shri Ramtirth Yogashram  
Author-"Umesh Yoga Darshan "

मलशोधन कर्म—प्रथम विभाग

CLINICAL TESTS — First Section



चित्र सं. १ सूत्रनेति-अपूर्ण

P. No. 1 Sutra Neti-Part One



चित्र स २ सूत्रनेति सम्पूर्णं  
P No 2 Sutra Neti-Part Two



चित्र सं. ३ धौतिकर्म-अपूर्ण

P. No. 3 Dhauti Karma-Part One



चित्र स. ४ धौतिकर्म सम्पूर्ण

P. No 4 Dhauti Karma-Part Two



चित्र स० 5 दण्डधौति अपूर्ण

P No 5 Danda Dhauti Part One



चित्र स० ६ दण्डधौति संपूर्ण

P No 6 Danda Dhouti (Part Two)



चित्र स० 7 वाम नवलि (वैठकर)

P. No 7 Vama Nauli (Squatting Pose)



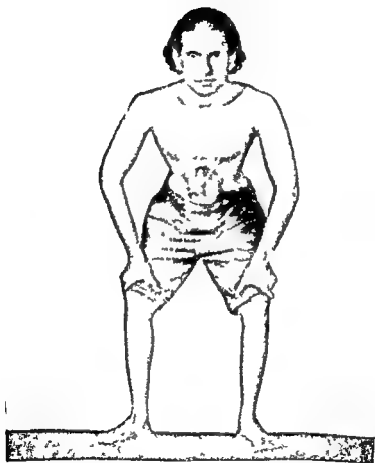


चित्र सं० ८ दक्षिण नवलि (वैठकर)  
 P No ८ Dakshina ( Right ) Nauli ( Squatting Pose )



चित्र स० १ मध्य नवलि (बैठकर)

P No 9 Madhya ( Middle ) Nauli ( Squatting Pose )

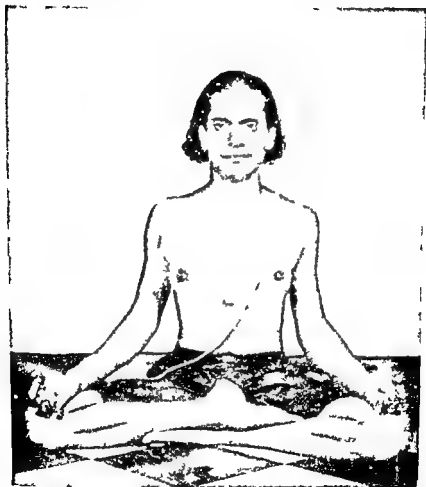


चित्र सं० 10 मध्य नवलि (खड़े होकर)

P. No 10 Madhya (Middle) Nauli (Standing Pose)

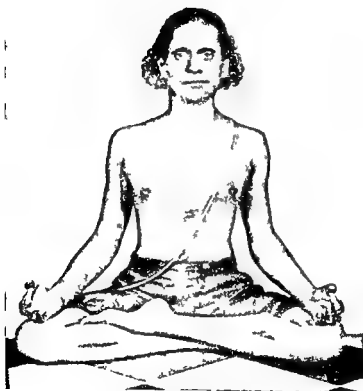
# अल्प श्रम माध्य विभाग—द्वितीय विभाग

## AN EASY COURSE—Second Section



चित्र स० १ (पूर्ण स. ११) सिद्धासन

P No 1 (S No 11) Siddhasana



चित्र स० २ ( पूर्ण स १२ ) स्वस्तिमासन ( सुखासन )

P No 2 ( S No 12 ) Swastikasana ( Sukhasana )

( Easy Pose )

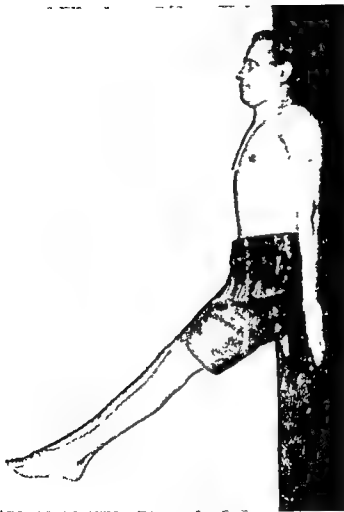


चित्र स ३ (पूर्ण सं. १३) शवासन

P No 3 (S No 13) Shavasana (Dead Pose)



चित्र स ४ (पूर्ण स १४) एक पाद उर्ध्वा पादसना  
P No 4 (S.No 14) Eka Pada Urdhva Padasana



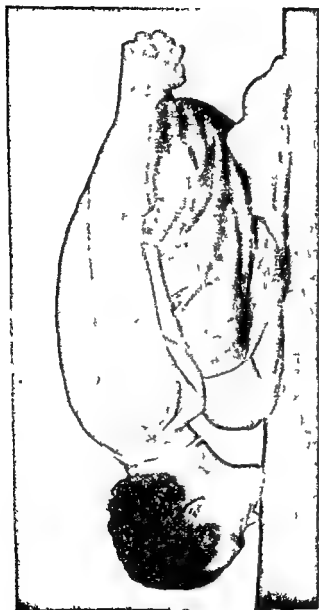
चित्र सं. ५ (पृष्ठ सं. १५) द्वि पाद उत्थान पादाभन  
P. No 5 (S No 15) Dwi Pada Utthan Padasana





चित्र स. ६ (पूर्ण स. १६०) वज्रासन (पहला प्रकार)

P No 6 ( S. No 16 ) Vajrasana ( First Part )



चित्र सं. ७ ( पूर्ण सं. १७ ) वज्रासन ( दूसरा प्रकार )

P No 7 ( S No 17 ) Vajrasana ( Second Part )



चित्र स. ८ (पूर्ण स १८) एक पाद पवन मुक्तासन  
P No 8 (S No 18) Eka Pada Pavana Muktasana



चित्र सं. ९ (पूर्व सं. १९) पवन मुक्तान्न (द्विपाद)

P No 9 (S No 19) Pavana Muktanana (Dwi Pada)



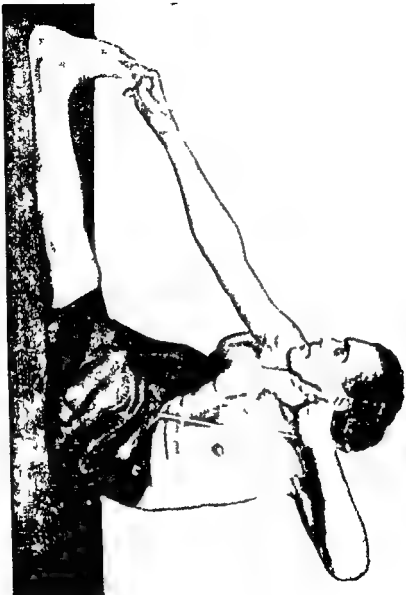
चित्र सं. १० (पूर्ण सं. २०) वीरासन

P No 10 ( S No 20 ) Veerasana



चित्र सं. ११ ( पूर्ण सं. २१ ) त्रिकोणासन

P No 11 ( S No 21 ) Trikonasana



चित्र सं. १२ ( पूर्ण सं. २२ ) आर्पण ( आर्पण ) धनुरासन

P No 12 ( S No 22 ) Akarshana ( Akarshana ) Dhanurasana ( Bow Pose

श्रमसाध्य आसन विभाग—तृतीय विभाग  
INTERMEDIATE COURSE—Third Section



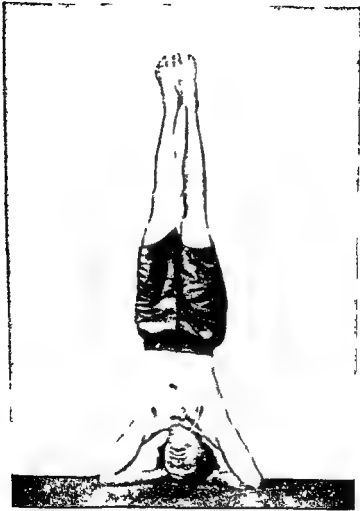
चित्र सं. १ ( पूर्ण सं. २३ ) शीर्षासन ( अपूर्ण-प्रथमरूप )

P. No. 1 ( S. No. 23 ) Sheershasana ( Part One-First Phase )



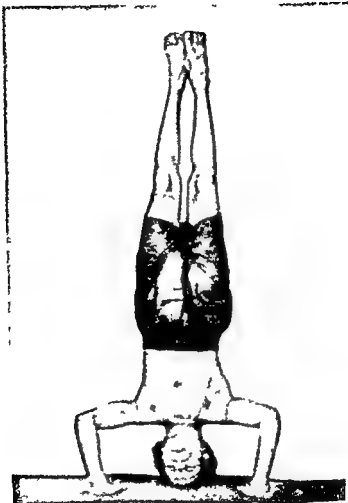


चित्र नं. २ (पृष्ठ नं. २४) शीर्षासन (भग्न-शिर्षासन रूप)  
 P No 2 (S No 24 Sheershasana, Part One-Second Phase)

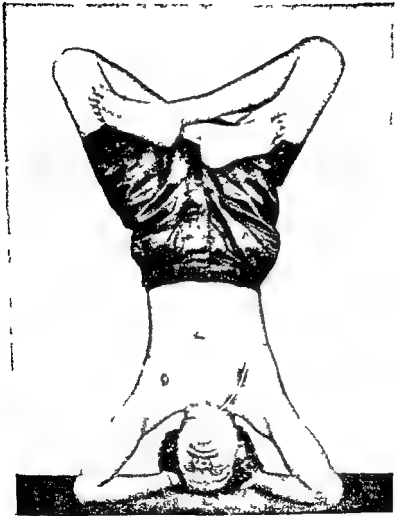


चित्र स ३ (पूर्ण स. २५) शीर्षासन (सम्पूर्ण-प्रथम रूप)

P No 3 (S No 25) Sheershasana (Part Two-First Phase)



चित्र नं. ४ ( पृष्ठ नं. २६ ) शीर्षासन ( मध्यम-द्वितीय भाग )  
 P No 4, S No 26 : Sheershasana (Part Two-Second Phase ;



चित्र सं. ५ ( पूर्ण सं. २७ ) शीर्षासनस्य पद्मासन  
 P. No 5 ( S No 27 ) Padmasana In Shirshasana Pose



चित्र स ६ ( पूर्ण स. २८ ) पद्मासन  
P No 6 ( S N 28 ) Padmasana



चित्र न ७ (पूर्ण स २९) पूण पद्मासन  
 (यद्धपद्मासन या योगमुद्राका पहला अपूर्ण प्रकार)  
 P No 7 (S No 29) Purna Padmasana  
 (Baddha Padmasana or Yoga Mudra—First Part)



Figure 1. A person sitting cross-legged on a dark surface, wearing a light-colored garment. The image is a high-contrast, black and white photograph.



चित्र स. ९ (पूर्ण स. ३१) यक्षपद्मासनका तीसरा प्रकार  
 P No 9 S No 31 Baddha Padmasana Third Part





चित्र सं १० ( पूर्ण सं ३२ ) बद्ध पद्मासन का चौथा प्रकार  
 P No 10 ( S No 32 ) Baddha Padmasana — Fourth Part  
 ( Lotus Pose )



चित्र सं. ११ ( पूर्ण सं. ३३ ) बद्ध पद्मसनका पाँचवा प्रकार ( मग्नपूर्ण )  
 P. No. 11 ( S. No. 33 ) Baddha Padmasana—Fifth Part (Final Phase)  
 ( Lotus Pose )



चित्र नं. १२ ( पूर्ण में ३४ ) बद्ध पद्मासनका छठौं प्रकार (सम्पूर्ण)  
P. No 12 ( S No 35 ) Baddha Padmasana-Sixth Part ( Final Phase )  
( Lotus Pose )



चित्र स. १३ (पूर्ण सं. ३५) सुप्त उर्ध्व हस्तासन (पहला प्रकार)  
 P No 13 (S No 35) Supta Urdhwa Hastasana (First Part)



चित्र सं. १४ (पूर्ण मं. ३६) सुप्त उर्ध्व हस्तासन (द्वितीय प्रकार)  
 P. No 14 (S No 36) Supta Urdhwa Hastasana ( Second Part )



चित्र सं. १५ ( पूर्ण सं. ३७ ) भुजंगासन ( अपूर्ण रूप )  
 P No 15 ( S No 37 ) Bhujangasana ( First Part )  
 ( Cobra Pose )



चित्र सं. १६ ( पूर्ण सं. ३८ ) भुजागसन ( मण्डित कर )

P No 16 ( S. No 38 ) Bhujangasana ( Second Part )—Cobra Pose



चित्र सं १७ ( पूर्ण सं. ३९ ) मत्स्यासन  
P No 17 ( S No 39) Matsyasana ( Fish Pose )





चित्र स. १८ ( पूर्ण स ४० ) तोलागुलासन ( तुलासन )  
 P No 18 ( 5 No 40 ) Tolangulasana ( Tulasana )  
 ( Balance Pose )



चित्र सं १९ ( पूर्ण सं ४१ ) एकपाद शलभासन  
 P No 19 ( S. No 41 ) Eka Pada Shalabhasana  
 ( Locust Pose )



चित्र सं. २७ ( पूर्ण सं. ४२ ) दिपाङ्ग शालाभासन

P. No 20 ( S No 42 ) Dwi Pada Shalabhasana Locust Pose

35287

51

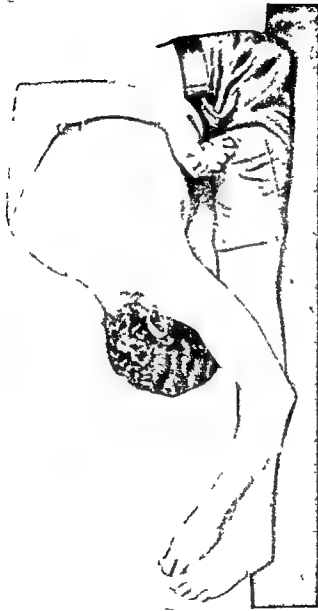


चित्र स. २१ (पूर्ण स. ४३) जानु शिरासना (पहला प्रकार)

P No 21 (S No 43) Janu Shirasana - First Part



चित्र ४१. २२ ( गुप्त शै. ४४ ) राजा विष्णु ( गुप्त मूर्ति )  
 N. ११० २२, १३ १०० ४४, १०० ४४, १०० ४४, १०० ४४



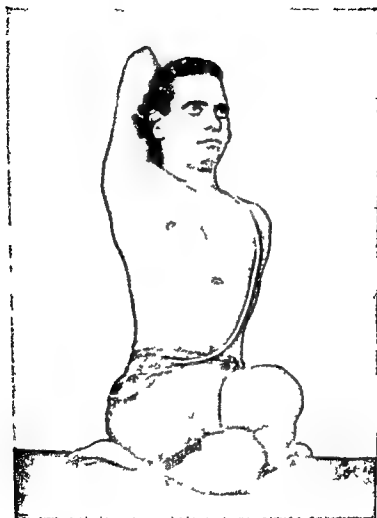
चित्र सं २३ (पूर्ण सं. ४५) जानु शिरासन (तीसरा प्रकरण)

P No 23 (S No 45) Janu Shirasana (Third Part)



चित्र सं. २४ (पूर्ण सं. ४६) गोमुखासन (पृष्ठभाग)

P. No. 24 (S. No. 46) Gomukhasana ( Back Pose )



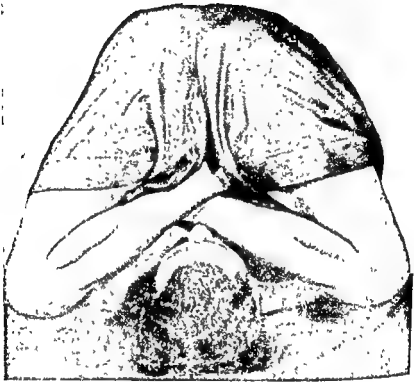
चित्र स २५ ( पूर्ण स ४७ ) गोमुक्खामन ( अग्रभाग )  
 ■ No 25 ( S No 47 ) Gomukhasana ( Front Pose )





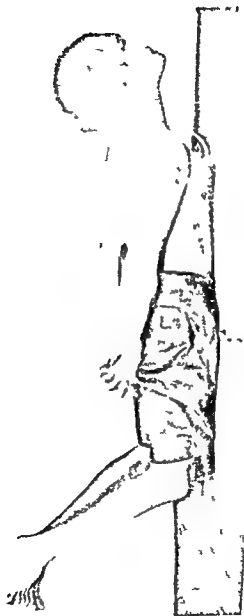
चित्र सं. २६ ( पूर्ण सं. ४८ ) विपरीत करणी ( उर्ध्व सर्वांगासन )—सम्पूर्ण.

P. No. 26 ( S. No. 48 ) Viparita Karani ( Urdhwa Sarvangasana )



चित्र सं. २८ ( पूर्ण सं. ५० ) पद्मासन ( विपरीत करणी अवस्थामें  
दूसरा प्रकार )

P. No 28 ( S. No. 50 ) Padmasana in Viparita Karani  
( Second Phase )



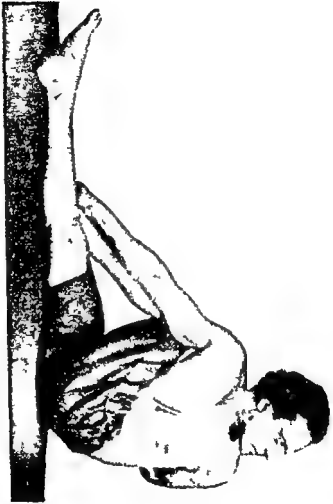
चित्र सं. २९ ( पूर्ण सं. ५१ ) नौकासन ( पहला प्रकार )  
 P No. 29 ( S No 51 ) Naukasana ( First Part  
 ( Craft Pose )



चित्र सं. ३० (पूर्ण सं. ५२) नौकासन (दूसरा प्रसार)  
 P No 30 ( S No 52 ) Naukasana ( Second Part )  
 ( Craft Pose )



चित्र सं. ३१ ( पूर्ण सं. ५३ ) नौकासन ( तीसरा प्रकार )  
 P No 31 ( S No. 53 ) Naukasana - Third Part  
 ( Boat Pose )



चित्र सं. ३२ ( पूर्ण सं. ५४ ) अर्ध मत्स्येंद्रासन ( पहला अपूर्ण प्रसार )

P No 32 ( S No 54 ) Ardha Matsyendrasana ( First Part )  
( Phase One )



चित्र सं. ३३ ( पूर्ण सं. ५५ ) अर्ध मत्स्येन्द्रासन ( पहली सम्पूर्ण प्रकार )  
 P. No 33 ( S No 55 ) Ardha Matsyendrasana ( First Part )  
 ( Phase Two )



चित्र सं. ३४ ( पूर्ण सं. ५६ ) अर्ध मत्स्येंद्रासन ( दूसरा अपूर्ण प्रकार )

P. No. 34 ( S. N 56 ) Ardha Matsyendrasana  
( Second Part-Phase One )





चित्र सं. ३५ ( पूर्ण सं. ५७ ) अर्धे मत्स्येंद्रासन ( दूसरा सम्पूर्ण प्रकार )

P No 35 ( S. No 57 ) Ardha Matsyendrasana  
( Second Part-Phase Two )



चित्र सं. ३६. (पूर्ण सं. ५८) पूर्ण मत्स्येन्द्रासन ( बाये श्रंगका अभ्यास )

P No 36 ( S No 58 ) Purna Matsyendrasana ( Left Side )



चित्र सं ३७ ( पूर्ण सं ५९ ) पूर्ण मत्स्येंद्रासन ( दाहिने अंगका अभ्यास )  
 P No 37 ( S No 59 ) Purna Matsyendrasana ( Right Side )



चित्र स. ३८ ( पूर्ण स. ६० ) लोलासन ( पहला प्रकार )

F No 38 ( S No 60 ) Lolāsana ( First Part )  
( Swing Pose )



चित्र स ३९ (पूर्ण स ६१) लोलासन (तीसरा प्रकार)

P No 39 (S No 61) Lolasana ( Thlrđ Part )  
( Swing Pose )



चित्र स. ४० ( पूर्ण स. ६२ ) उत्कटासन

P No 40 ( S. No. 62 ) Utkatasana



चित्र सं. ४१ ( पूर्ण सं. ६३ ) गोरक्षासन ( पहला अपूर्ण प्रकार )  
 P. No. 41 ( S. No. 63 ) Gorakshasana ( First Part-Phase One )



चित्र सं. ४२ ( पूर्ण सं. ६४ ) गोरक्षासन ( दूसरा अपूर्ण प्रकार )  
 P. No 42 ( S. No 64 ) Gorakhasana ( Second Part-Phase Two )





चित्र स. ४३ ( पूर्ण स. ६५ ) गोरक्षासन ( सम्पूर्ण अग्रभाग )  
 P No 43 ( S No 65 ) Gorakshasana ( Full-Front Pose )



चित्र नं ४४ (पूर्ण स ६६) गोरक्षासन (सम्पूर्ण-पृष्ठभाग)

■ No 44 (S No 66) Gorakshasana (Full-Back Pose)



चित्र म. ४५ ( पूर्ण स. ६७ ) कूर्मासन

P No 45 ( S No 67 ) Koormasana



चित्र सं. ४६ (पूर्ण सं. ६८) बकासन

P No 46 (S No 68) Bakasana

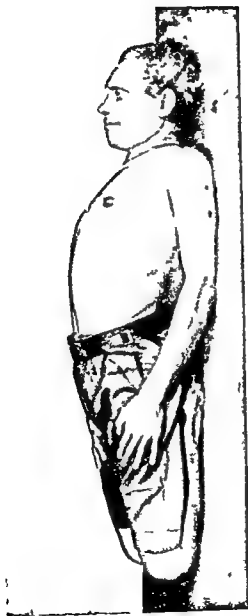


चित्र सं. ४७ (पूर्ण सं. ६९) कर्ण पीडनासन  
P No 47 (S No 69) Karna Peedanasana

विशेष श्रमसाध्य विभाग—चतुर्थ विभाग  
AN ADVANCED COURSE—Fourth Section



चित्र स. १ ( पूर्ण सं. ७० ) पश्चिमोत्तानासना  
P No. 1 ( S. No 70 ) Paschimottasana



चित्र स. २ ( पृष्ठ स ७१ ) सुप्त वज्रासन ( पहला प्रकार )

P No 2 ( S No 71 ) Supta Vajrasana ( First Part )

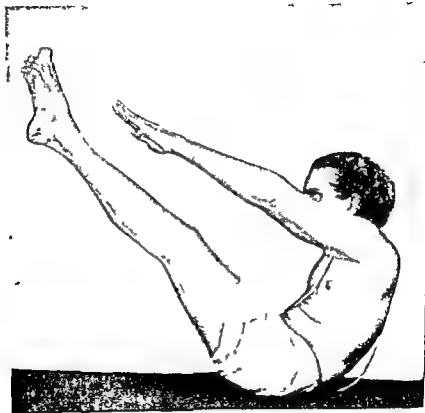


चित्र स. ३ ( पूर्ण सं. ७२ ) सुप्त वज्रासन ( दूसरा प्रकार )  
P No 3 ( S No 72 ) Supta Vajrasana ( Second Part )





चित्र स ४ ( पूर्ण सं ७३ ) उर्ध्व पाद शिरासन  
 P No 4 ( S No 73 ) Urdhwa Pada Shirasana



चित्र सं. ५ ( पूर्ण सं. ७४ ) उर्ध्व पाद हस्तासन  
P No. 5 ( S. No 74 ) Urdhwa Pada Hastasana



चित्र नं ६ ( पूर्ण सं. ७५ ) सर्वांगासन ( हलासन-पहला प्रकार )

P No 6 ( S. No 75 ) Sarvangasana

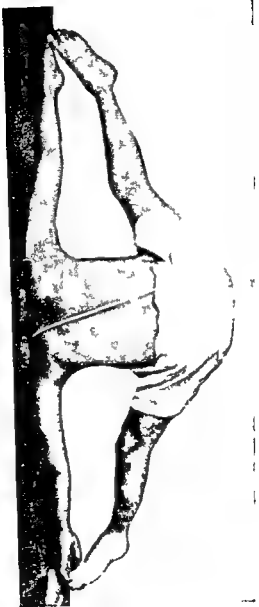
( Halasana Plough Pose-First Part )



चित्र सं. ७ ( पूर्ण सं. ७६ ) सर्वांगासन ( हलासन-दूसरा प्रकार )  
 P. No. 7 ( S No. 76 ) Sarvangasana ( Halasana-Plough Pose )  
 ( Second Part )



चित्र सं. ८ ( पूर्ण सं. ७७ ) सर्वांगासन ( हलासन-नीसरा प्रसार )  
 P No 8 ( S No. 77 ) Sarvangasana ( Halasana-Plough Pose )  
 ( Third Part )



चित्र सं. ९ (पूर्ण सं. ७८) विस्तृतापाद सर्वांगासन (पृष्ठभाग)

P No, 9 (S No 78) Vistruta Pada Sarvangasana ( Back Pose )



चित्र सं. १० ( पूर्ण सं. ७९ ) विस्तृतपाद सर्वांगासन ( अग्रभाग )

P. No 10 ( S. No 79 ) Vistruta Pada Sarvangasana ( Front Pose )



चित्र सं. ११ (पूर्ण सं. ८०) एक पाद भुजासन

P. No 11 (S. No. 80) Eka Pada Bhujasana





चित्र सं. १० ( पूर्ण सं. ८१ ) द्वि पाद भुजासन

P. No 12 ( S No 81 ) Dwi Pada Bhujasana



चित्र सं. १३ ( पूर्ण सं. ८२ ) चक्रासन ( पहला प्रार-अपूर्ण )

P. No 13 ( 5 No 82 ) Chakrasana ( First Part )

( Wheel Pose )



चित्र सं १४ (पूर्ण सं ८३) चक्रासन (दूसरा प्रकार-सम्पूर्ण)

P No 14 (S No 83) Chakrasana ( Second Part )  
( Wheel Pose )

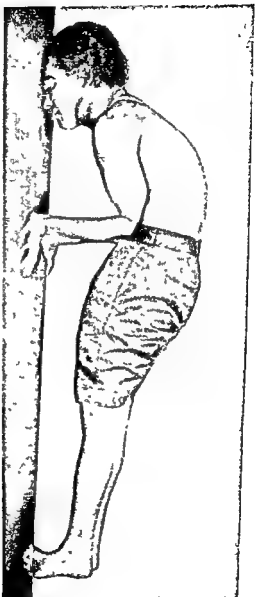


चित्र स १५ ( पूर्ण स ८८ ) उष्ट्रासन

P No 15 ( S No 84 ) Ushtrasana



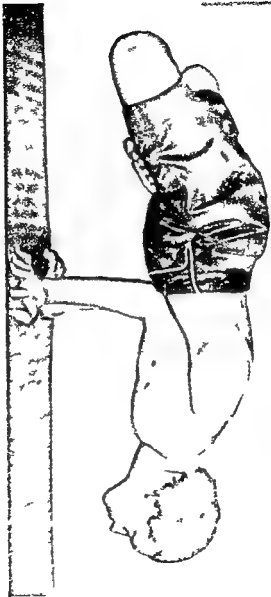
चित्र सं. १६ ( पूर्ण सं. ८५ ) हंसासन ( अपूर्ण )  
 P No 16 ( S No 85 ) Hansasana ( First Part )



चित्र सं. १७ ( पूर्ण सं. ८६ ) हंसासन ( संपूर्ण )  
P No 17 ( S. No. 86 ) Hansasana ( Second Part )



चित्र स. १८ ( पूर्ण स. ८७ ) मयूरपसन  
P No 18 ( S No 07 ) Mayoorasana ( Peacock Pose )



चित्र स १० ( पूर्ण स ८८ ) मयूरी आसन  
P No 19 ( S No 88 ) Mayoori Asana





चित्र सं. २० ( पूर्ण सं. ८९ ) विस्तृत पाद वक्ष ( त्रिणी ) भूमि स्पर्शासन  
( पहला प्रकार )

P No 20 ( S No 89 ) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana  
( First Part )



चित्र सं. २१ ( पूर्ण सं. ९० ) विस्तृतपाद वक्ष ( उत्तर्त ) भूमि स्पर्शासन  
( दूसरा प्रकार )

P. No 21 ( S No 90 ) Vistruta Pada Vaksha Bhuma Sparshasana  
( Second Part )



चित्र सं. २२ ( पूर्ण सं ९१ ) विस्तृतपाद वक्ष ( छाती ) भूमि स्पर्शोन्मन  
( सम्पूर्ण )

P No 22 ( S No 91 ) Vistruta Pada Vaksha Bhumi Sparshasana  
( Third Part )



चित्र स २३ ( पूर्ण स. ९२ ) सिंहासन  
 P No 23 ( S No 92 ) Sinhasana ( Lion Pose )

38259

101

38259.



चित्र सं. २४ ( पूर्ण सं. ९३ ) गरुडासन

P. No. 24 (S No 93) Garudasana ( Eagle Pose )



चित्र स २३ ( पूर्ण स. ९२ ) सिंहासन  
P No 23 (S No 92), Sinhasana (LJan. Pose ),

३४२८९

101

३५२८९.



चित्र स २५ ( पूर्ण स. ९३ ) गरुडासन

P No 24 ( S No 93 ) Garudastana ( Eagle Pose )





चित्र स २५ (पूर्ण स ९४) पादागुष्ठासन  
P No 25 (S No 94) Padangushthasana





चित्र सं. २६ ( पूर्ण सं. ९५ ) एक पाद शिरासन

P No 26 ( S No. 95 ) Eka Pada Shirasana



चित्र नं. २३ ( मूल सं. ९६ ) द्विपाद शिरससन ( भद्रमाग )  
 P No 27 ( S No. 96 ) Dwi Pada Shirasana ( Front Pose )



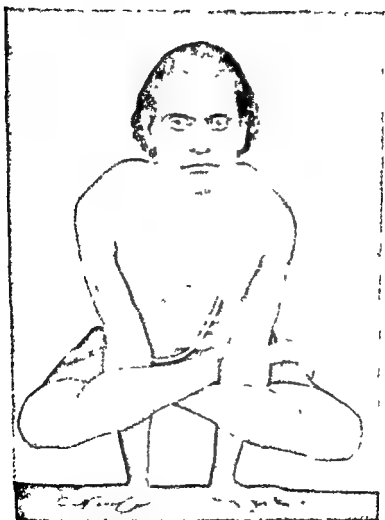
चित्र सं. २८ ( पूर्ण सं. ९७ ) द्विपाद शिरासन ( पृष्ठभाग )

P. No 28 ( S. No. 97 ) Dwi Pada Shirasana

( Back Pose )



चित्र सं २०, (पृष्ठ सं ०८) सुत सुधार निर्माण  
P No 29 S No १३) Supra Omnia १५ १८८३

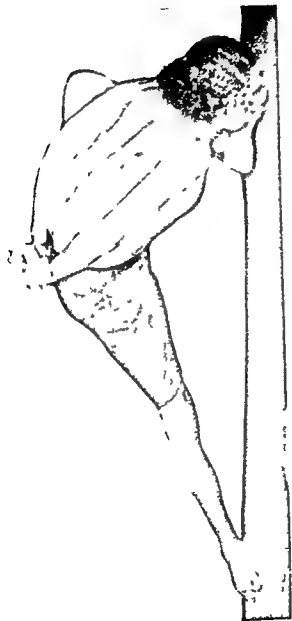


चित्र सं. ३० ( पूर्ण सं. ९९ ) कुक्कुटासन

P. No 30 ( S No 99 ) Kukkutasana



नियम सं. ३१ ( पूर्ण सं. १०० ) गर्भासन  
 P No 31 ( S No 100 ) Garbhasana ( Womb Pose )



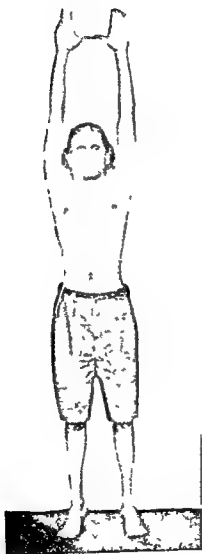
चित्र स. ३२ ( पूर्ण सं. १०१ ) वीर्यस्तम्भनासन

P No 32 ( S No 101 ) Veerya Stambhanasana



चित्र सं. ३३ (पूर्ण सं. १०२) सुप्त धनुरासन  
P No 33 (S No 102) Supta Dhanurasana





चित्र सं. ३४ ( पूर्ण सं. १०३ ) वृक्षासन  
P. No. 34 ( S. No. 103 ) Vrikshasana



योगसाधना—श्री रामनोर्थ योगाश्रमम्  
Yogic Class—Shri Ramtirth Yogashram



योगसाधना वर्गक दृश्य—श्री रामनोर्थ योगाश्रम  
Yogic Class—Shri Ramtirth Yogashram



योगसाधना - खुलें मैदान और योगीचेरें  
Open Space Yogic Class



श्री रामतीर्थ योगाश्रम प्रवेशद्वार  
Shri Ramtirth Yogashram - Entrance



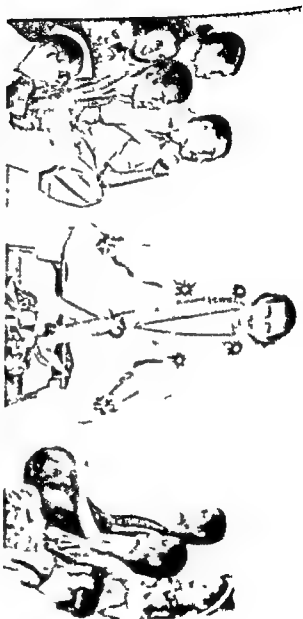
श्री योगराज उमेशचंद्रजी, श्री रामतीर्थ योगाश्रम कार्यालयमें  
 Shri Yogiraj Umeshchandraji-Busy at Shri Ramtirth Yogashram Off



श्री रामतीर्थ योगाश्रम बिल्डिंग  
 Shri Ramtirth Yogashram Building



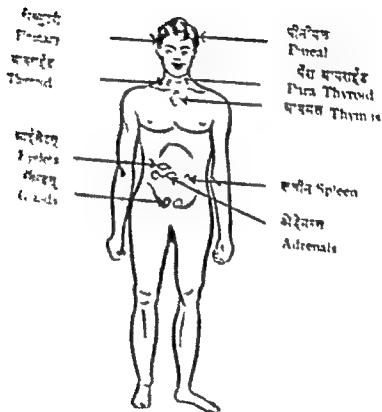
श्री योगराज उमेशचंद्रजी—कुटुंबीयोंके साथ  
 Shri Yogiraj Umeshchandraji with Family Members



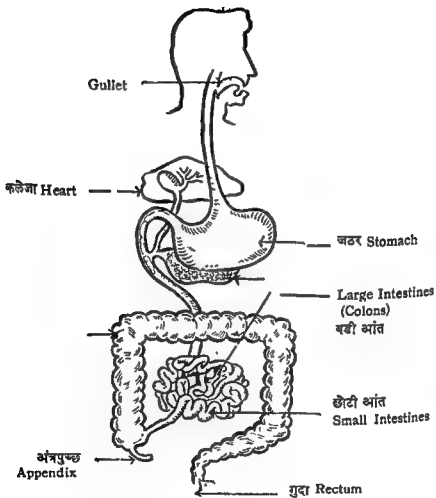
योगीश्वर श्री उमेशचन्द्रजी श्री रामर्षि योगेश्वर सभापति पण्डितजी

Yogiraj Shri Umeshchandraji at the time of lecture at

Shri Ramursh Yogashram Hall

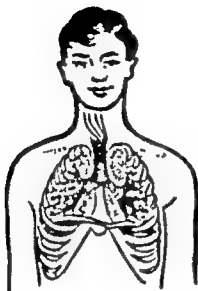


अंतःस्थली ग्रंथी  
Internal Hormones



પચન અવયવ  
Digestive Organs.



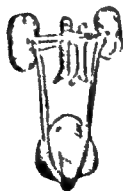


फेफड़े  
Lungs

### Urinary System

गुण पिंड  
Kidney

गुण नलिका  
Ureter



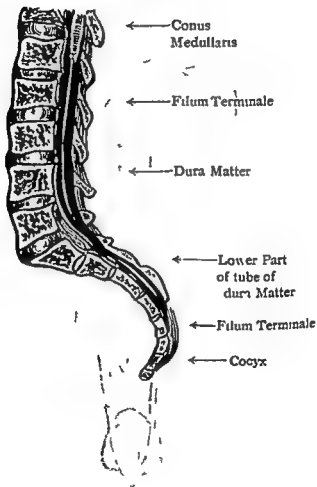
गुणपिंड  
Kidney

गुण नलिका  
Ureter

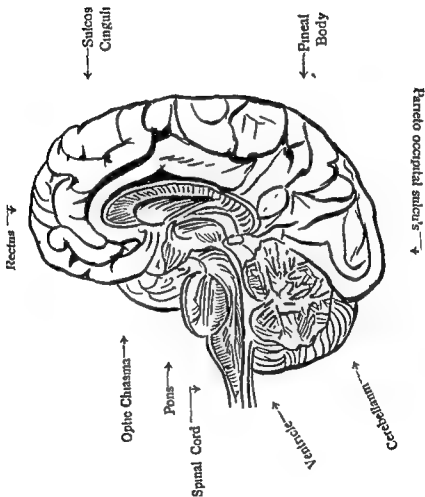
गुणमण्डल  
Urinary bladder

# Vertebral Canal and Spinal Cord

करोड रज्जू

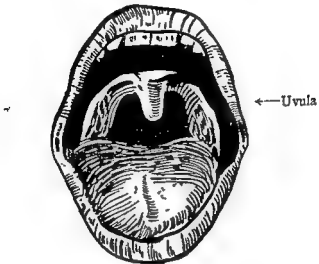


# Brain मेंदू [ मगज ]



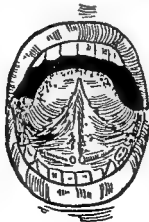
Pro-Pharyngeal Isthmus as seen through widely opened Mouth

मुख अथवा मुँह खोलनेके पश्चात् उपजिब्धों



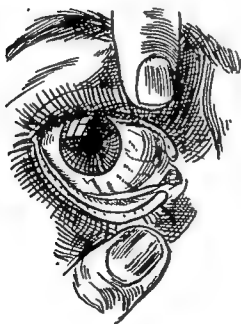
Lower Surface of the Tongue

जिब्धों का निक्षेप मागका दृश्य



# Human Eye

बक्ष ( आँख ) का दृश्य



←— Margin of  
the upper eye lid

←— Lacrimal  
caruncle

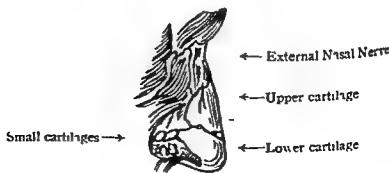
←— Tarsal gland

## Ear ( कान )



The Auricle

## Nose [ नाक ]



ભારતના અગ્રગણ્ય

રા મ તી ર્થ આ હી તે લ

સ્પેશ્યલ નં ૧ (૨૬-૨૮)

આયુર્વેદિક ઓષધી

મગજના જ્ઞાનતુઓને મગન ન  
બનાવતા, માન કાળ સખવા  
ખરતા અટકાવતા, ખોડો મટાડવા,  
ચાલ-સકિત અને દૃષ્ટિ વચરવા  
માટે નિર્ભર એ સર્વે માટે અનુકૂળ છે

શરીરના માનિશ માટે પશુ  
ઉપયોગી છે દરેક સ્ત્રીમા અમાન  
પ્રદોને ઉપયોગી છે



કદ ૨૦ X ૩૦

દ્વિમત રૂ. ૨.૫૦

(પાલ અર્થ સાથે)

આર્ટ સ્લેઝ કાર્ડ ઉપર ૯૫૬

છપાઈ મે ગગમા



આજે જ ઓર્ડર નોંધાવો

અને સચ્છમા રાખો



ગરીર સ્વાસ્થ્ય માટે દરેક ઘરમા થઈ શકે એવી સરળ પદ્ધતીથી  
મનાવવામા આવેલ અનેક આસનોનો નકશો [યોગાસન ચિત્રપટ]

: મેળનનાનું અથા

શ્રી રામતીર્થ યોગશ્રમ

૧૧૦, મુબર્ક ૧૪ (ભારત)

ગ્રનિયામ

“પ્રાણાયામ”

૬૬૦ મુબર્ક ૧૪

દીનમન

૬૨૮૮૯





## શાકાહાર અને માંસાહાર

રાક્ષસો, યુધ્ધ ક્ષેત્રમાં લઠનારા સૈનીકો, યવનો અને તમોગુણ પ્રધાન મનુષ્યાનો આહાર માત્ર ભક્ષણ હોય છે. અને મનુષ્ય, દેવ, મધવં તેમજ સાત્ત્વિક ગુણપ્રધાન સ્ત્રી પુરુષોનો આહાર શાકાહાર હોય છે. માંસાહાર, યરાળ, ગાંજો, બીડી, સિંગારેટ વગેરે રક્તોગુણ અને તમોગુણ પ્રધાન વસ્તુઓ મનુષ્ય માટે અનુકુળ નથી. આ વસ્તુઓના વ્યવહારથી જીવન અધોગતિના પથે વિચરે છે અને અનેક પ્રકારના રોગ, વિવાદ, ઝગડા, દુષ્ટ વિચાર, માનસિક વિકાર જેવી અનેક પ્રકારની આપત્તિઓ જીવનને ઘેરી લે છે. માંસાહાર પશુઓનો આહાર છે, અને પશુઓની પ્રજાતિ પર નજર નાખતાં માલમ પકડશે કે જખરજસ્તી, મારકાટ, કોષ, અંદકાર, દમન જેવાં અનેક દુષ્ણો દયાહીન, અકલ્પનીય તરીત આવેશના પ્રભાવથી તે, અન્ય મૃગ-માનવાદિ પ્રાણીઓને વિનાશકારક મારી નાખે છે. તેઓના કર્માનુસાર, તે પશુઓની પ્રજાતિ છે, તે પ્રમાણે જ તે માંસભક્ષક પશુઓને દાંત, કાન, આંખો, હાથ-પગ નખ જેવા અવયવો છે. શાકાહારી પશુઓનો સ્વભાવ માંસાહારી પશુઓથી બિન્ન છે. શાકાહારી પશુનો હાવભાવ, હલચલ, સ્વભાવમાં પ્રેમ જેવાં ગુણ-લક્ષણ હોય છે. માંસાહાર, જો મનુષ્યનો સ્વાભાવિક આહાર હોત તો પ્રજાતિએ મનુષ્યને પણ માંસાહારી પશુઓ (સિંહ, વાઘ, હીપડો) ના જેવાજ દાંત, નખ, કાન જેવા અવયવો આપ્યા હોત, પરંતુ વાસ્તવિકતામાં, તેમ નથી. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે માંસાહાર, માનવનો ખોરાક નથી. જેથી મનુષ્યે શુદ્ધ શાકાહારી ખોરાક લેવો જોઈએ. કેટલાક લોકોનું કહેવું છે કે શક્તિ વધારવા, તાકાત મેળવવા માંસાહાર જરૂરી છે. કિંતુ, આ વાત મત્સ્યથી તદ્દન વેગળી છે. ચણા, મગ, અડદ, તુવર, મઠ, જેવાં દ્વિજ (દાળ) તથા ધઉ, ચોખા જેવા નવ પ્રકારના ધાન્યનું સેવન, ફળ, મેવા, દુધ, ઘી, માખણ જેવી વસ્તુઓ શરીર અને મનને ઘણી સારી શક્તિ આપે છે. કેટલાક લોક એમ પણ માને છે કે અધિક ઠંડી ધરાવતા દેશોમાં માંસાહાર વિના ચાલી શકતું નથી. આ પણ તદ્દન તથ્યહીન છે. શરીરને યથા મળવ સમશીતોષ્ણ રાખનારી શક્તિ શાકાહારમાં વિદ્યમાન છે. ઇંડાનું સેવન પણ હાનીકારક છે. શાકાહારીઓની અપેક્ષા માંસાહારી વધારે પ્રમાણમાં રોગી જોવામાં આવે છે. શૃદ્ધકામ, સામાજિક કલહ, પ્રાતીય યુધ્ધ, વિશ્વ-યુદ્ધ જેવા અનિષ્ટોના કેટલાંક કારણોમાં માંસાહાર, મદિરા, અને તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ પણ એક પ્રધાન કારણ છે. પ્રિય વાંચકવર્ગ, અગર આપ માંસાહારી હો, તો આજથી જ તેનો અને માદક વ્યસની વસ્તુઓનો ત્યાગ કરો અને શુદ્ધ શાકાહારી બનો.

—યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

## પ્રસ્તાવના

**આ** પ્રગટ કરતાં મને અતિ આનંદ થાય છે, જે મારા યોગાભ્યાસ સંબંધી ૩૫ વર્ષના યથાશક્તિ અને યથામતિ પ્રાપ્ત કરેલા અનુભવોનું નવનીત રુપે આ પુસ્તક મારા અભિન્ન અને આત્મસ્વરુપ પાઠકજ્ઞની સમક્ષ ઉપસ્થિત કરવાનો સુઅવસર પ્રાપ્ત થયો છે. સાધારણરીતે માનવસ્વભાવ બે ભાવમાં પ્રગટ થાય છે : એક તો પોતાના શ્રવણને અધાપતન તરફ લઈ જવું — અર્થાત મારફાડ, ઇજાકપટ, નિદા, કામ, ક્રોધ, લોભ, મદ, મત્સર, ચોરી, અને કુકર્મો તરફ પ્રવૃત થવું અને બીજો સન્માર્ગે ચાલીને તન, મન, ધનથી સંતુષ્ટ રહી પરમ સુખતરફ પ્રવૃત થવું તે છે. આઃઅવસ્થામાં મનુષ્ય સંસારમાં રહીને અથવા ઋષિ આશ્રમ અને યોગાશ્રમમાં રહીને સન્નિવૃત્તિ આનંદથી દિવ્યતાનો અનુભવ કરી શકે છે.

યોગાભ્યાસ સંબંધી વિશેષ સ્પષ્ટિકરણ અને શકા-સમાધાન વગેરેના ઉલ્લેખ હવે પછીના લેખોમાં કરવામાં આવશે.

### યોગાભ્યાસ ના અધિકારી કેણ ?

ब्राह्मण क्षत्रिय विशां स्त्री शूद्राणां च पावनम् ।

शांतये कर्मणामन्ययोगाश्नास्ति विमुक्तये ॥ १ ॥

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्वलोऽपि वा ।

अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्व योगेष्वतंद्रितः ॥ २ ॥

અર્થાત્ આદ્ય, ક્ષત્રિય, વૈશ્ય, શુદ્ર અને સ્ત્રી બધાને યોગનો અધિકાર છે. યુવાન હોય કે વૃદ્ધ હોય અથવા અતી વૃદ્ધ હોય, વ્યાધિથી પીડિત હોય કે દુર્બલેન્દ્રિય હોય બધાંને યોગનો અધિકાર છે. તેમને અભ્યાસથી યોગસિદ્ધિ ચર્ધ શકે છે. તેમના મનને શાંતિ કે મુક્તિ અપાવનાર યોગ જેવું અન્ય કોઈજ સાધન નથી.

આ હકયોગ પ્રદીપિકાનો સાર્વશ છે, કે જે સ્ત્રી પુરુષ સમારિક વ્યવહારના કાર્યમાં ગુણાયેલા રહી અન્ય કોઈ આશ્રમનું કર્તવ્ય પ્રાપ્ત કરે છે; તેઓ પડવૈરીથી નિવૃત્તિ જીવ રહે એમ તો નથીજ. અર્થાત્ વ્યવહારિક કામ કરતી વખતે કોઈ વિશેષ કારણ વશાત્ જે કામ ક્રોધાદિ વિકાર અનિવાર્ય રૂપે આક્રમણ કરે તો પોતાના મનોબળથી તેનો સામનો કરી આત્માને દુષ્ટા રાખવો અર્થાત્ બહારથી જેનારને પોતે વ્યવહાર કુશળ પ્રતિત થાય. ભાંગ, ગાંજ, તંબાકુ, ચાહ, દારુ, વગેરે વ્યસનોથી મૂર્છા રીતે દૂર રહેવું જેવુંજે. સત્સંગ સત્શાસ્ત્ર [ વેદ, ઉપનિષદ, રામાયણ, યોગવાશિષ્ઠ, શ્રીમદ્ ભગવદ્ગીતા, પાતાંજલ યોગદર્શન, અક્ષરક ગીતા, અવધૂત ગીતા, ધેરંડ સહિતા, શિવસહિતા, મહાભાષ્યોના છવન ચરિત્ર ] નું અધ્યયન, શુદ્ધ સાત્ત્વિક ભોજન, પવિત્ર સ્થાનમાં નિવાસ, માતા પિતા ગુરુ આદિના વચનોનું પાલન વગેરે નૈતિક કર્તવ્યો દ્વૈક આધકને માટે જરૂરી છે. જન સમાજ આજે આધિ-આધિથી દુઃખી છે. એવાઓને યથા સુલભ ઉપાયથી વાસ્તવિક સુખ તરફ લઈ જવા એ અષ્ટાંગ યોગનો ઉદ્દેશ છે.

## પ્રયોજન

જેમની બુદ્ધિ અસ્થિર છે, મન ચચળ છે અને જેઓ શરીરના તથા મનના કોઈને કોઈ રોગથી ઘેરાયેલા છે, કે જેમને ડાકટર, વૈદ્ય, હકિમ, ન્યોતિથી અને મંત્ર તત્ત્વાદિ વિવિધ ઉપાયોનો આશ્રય લેવા છતાંપણ વ્યાધિઓથી મુક્તિ મળતી નથી એવાઓને યોગ-શાસ્ત્રના લાભો અને સામ્યર્થથી પરિચિત કરાવવા એજ મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. વ્યાર્ચનામ્ ચ પરિમોક્ષઃ । છતાં પણ જાની ઠાકાને નિશ્ચયપુર્વક આ દાવો કરી શકોએ છીએ કે નિરોગી અવસ્થામાં જેઓ શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસથી યોગાભ્યાસને અપનાવશે, તેમના છવનમાં રોગી બનવાનો સમય ક્યારેય નહિ આવે. સ્વસ્થસ્વ સ્વાસ્થ્યરક્ષણમ્ । અર્થાત્ નિરંતર યોગાભ્યાસ કરતા રહેવાથી શરીર નિરોગી અને સુદૃઢ રહે છે; મન પવિત્ર અને શક્તિશાળી બની આત્મજ્ઞાન તરફ પ્રવૃત્ત થાય છે.

## સંબંધ

જેમ બાસ્વાવસ્થા, કુમારાવસ્થા, યુવાવસ્થા, પ્રૌઢાવસ્થા, વૃધાવસ્થા, અને નર્નરાવસ્થામાં શરીરની સ્થિતિ બદલાતી રહે છે તેમ જામનાવસ્થા, તંદ્રાવસ્થા, મયુમાવસ્થા અને તુરિયાવસ્થામાં પણ ક્રમાનુસાર બદલાતી રહે છે. જીવ અત્યંત અવસ્થામાં હરેક સ્થિતિમાં પોતાને પરવશ, અપૂર્ણ, ચિંતામ્લ અને દુઃખી માને છે. જે દિવસે મનુષ્યને સ્પષ્ટ બાન થશે કે કષ્ટપટ્ટની જેમ બધા સામ્રોને આધનારી યોગવિદ્યામાં અભિરુચિ રાખવાથી અને તેની વ્યવહારિક ઉપયોગ કરવાથી જરૂર પોતાનો ઉદ્ધાર થશે, તેજ દિવસથી તેજ ક્ષણથી દુઃખની સંપૂર્ણ નિવૃત્તિ થશે, અને સુખની સાથે સંબંધ સધાશે.

## ભારતનું આગળ પડતું સ્થાન

યોગવિદ્યા :—યમ, નિયમ, આમન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને મમાધિના ઉપાસકો જગતમાં વિશેષ કરીને ભારતમાં—પ્રાચીન કાળમાં યર્ષ ગયા છે વર્તમાન કાળમાં પણ નેઓનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે; અને ભવિષ્યમાં પણ તેમનું અવતરણ અવશ્ય થશે.

આપણા ભૂતપૂર્વ યોગવેદા અને ઋષિ મહર્ષિઓએ યોગિક જીવનના આધારને કેવળ આત્મકલ્યાણ સુધી જ સ્વીકાર્યો છે. શરીરને નિરોગી, બેગવાન તથા મનને વિશુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવવાની દિશામાં તેમની પ્રવૃત્તિ બહુજ ઓછી હતી. એમ માની શકાય છે કે તે ઋષિ મુનિઓના સમયમાં નૈમર્ગિક જીવનજ પોતાના દૈનિક વ્યવહારમાં જીવનક્રમ રહ્યો હશે. અર્થાત્ જંગલોમાં, ખેતરોમાં, પુષ્પવાટિકાઓમાં, મધુ કુળેમાં અને જાણ માટીથી બનેલા નિવાસ સ્થાનોમાં વામ કરવો, નદી કુવા વગેરેના પ્રાણવાયુથી ભરપૂર શુદ્ધ જલનું સેવન, શુદ્ધ વસ્ત્ર અને ખાદી વસ્ત્ર પરિધાન, દુધ, ફળાદિનો વધારાગ્ર ઉપયોગ, માલિક શુદ્ધ આહાર, સત્પત્રમાં વધારે પ્રેમ, સૂર્ય નમસ્કારદ્વારા સૂર્ય કિરણો અને શુદ્ધ વાયુથી [ ત્રિદામીન ] પ્રાણવક તત્ત્વો અહણ ચર્ષી શરીરમાં પહોંચાતાં, આ બધી આનનો કુદરતમય જીવન હોવાથી શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય મહેસાર્થી જગત્માં રહેતું. આપણી વર્તમાન સ્થિતિ ઉપરની બધી બાબતમાં પ્રતિકુળ છે. આજના જનસમાજની જીવનચર્ચા ઉપર જણાવેલ જીવન સાથે બધેએસતી નથી.

આજના સમયમાં વ્યવહાર-ધંધાથી, ઉદ્યોગથી દુરસદ મળતાંજ લોકો સિનેમા, નાટક, તમાશા, રંગ-રાગ જેવા માટે પ્રવૃત્ત રહે છે. જેવાં જવુંજ નેઈએ, ન જઈએ તો મિત્રો-સ્નેહીઓ વિગેરે સંબંધી તરફથી વ્યંગમય વાનો સાંભળવી રહે, કે નાગરિક જીવન જીવવા છતાં તમો અરણ્યમય અરણ્યવાસી જેવું જીવન બીતીત કરો છો. તેઓ મસાહ આપે છે કે જીવનમાં સુખ, આનંદ અને સમાધાન માટેજ સિનેમા, નાટક વગેરે મનોરંજનના સાધન બનાવવામાં આવ્યાં છે; તો અવશ્ય જોવાનું જોઈએ. ધુમ્પાન વગેરે વ્યસનો પણ હોવાનું જોઈએ. આવા લોકો ખીન્નને અનેક પ્રકારના હાનિકારક વ્યસનોથી બાંધવા પ્રયત્ન કરે છે. પરિણામે શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગ લાગુ પડે છે, જેથી શરીર વ્યાધિગ્રસ્ત બની જાય છે. આ સ્થિતિમાં ધનનો વ્યય અનિવાર્ય બને છે. છેવટે વ્યાપાર-ધંધામાં નુકસાન ભોગવવું પડે છે; અથવા તેમાંથી નિવૃત્તિ લેવી પડે છે, પરિણામે જીવન કષ્ટમય બની જાય છે. વર્તમાન નાગરિક જીવનમાં રમ્ય પદ્ધતિ લોકોની આવી દયાજનક સ્થિતિ છે. અપવાદ રૂપે આ બધું કર અભિશાપથી કદ્યમ કાઈ મુક્ત હશે, પરંતુ આત્માના આ પવિત્ર દેહમંદિરને રોગ વિકારોથી મક્કિન અને નિર્માલ્ય જળંરીત રાખવું અક્ષમ્ય અપરાધ છે.

## શરીર અને મન તરફ ધ્યાન દેવું શું આવશ્યક છે ?

હા, આ ખુબજ આવશ્યક છે. વ્યવસાય અને પરમાર્થના [અલૌકિક] અને પાર-લૌકિક માર્ગમાં શરીર અને મન ખુબ્ય સાધન છે. “શરીરે માદ્યંજલુ ધર્મ સાધનમ્ । એ દ્વારા ઇચ્છીત વસ્તુ મેળવી શકાય છે. શુદ્ધ નાડીઓ, વિશુદ્ધ લોહી, સુપુષ્ટ માંસ, બળવાન મજ્જાતત્તુ, સશક્ત ક્રિયાતંતુ, તથા જ્ઞાન તત્તુ અને વિશુદ્ધ વીર્ય [સિદ્ધ ધાતુ] માનવ શરીરમાં યથાયોગ્ય પ્રમાણમાં [સપ્રમાણ] હોય ત્યારે વ્યવહાર અને પરમાર્થ સિદ્ધિમાં ઇચ્છા પ્રમાણે સફળતા મળી શકે છે. હા, તદન સાચું છે કે, વર્તમાન યુગમાં વિશેષ પ્રમાણમાં લોકો પોતાને સિક્ષિત, સભ્ય કહેવડાવનારાં સ્ત્રી-પુરુષો જુદા જુદા અનેક વિવિધ આશુપણોથી તથા સૌન્દર્ય આપનાર આકર્ષક ઠાઠમાઠથી બભકા વધારવા પ્રયત્ન કરતા રહે છે, કે જે અનિચ્છા હોવા છતાં જરૂરીયાત થઈ પડી છે. સૌન્દર્યના આ બાહ્ય પ્રસાધનો કેવળ હાનિકારક અને અનિચ્છનિય છે. આપણી આરતીય સરકૃતિ માટે તો આજ હિતકારક છે કે જે પ્રમાણે આપણે પ્રાર્થના શુદ્ધ

પવિત્ર, શુદ્ધ, અચ્છ, સુગમ્ય અને મુરોબિત ગળીએ છે તેજ પ્રભાણે એજ બાબત શરીરને પણ સાચુ પડે છે શરીર પણ આત્મા પરમાત્માનુ મદિર છે

## અનુભવથી જોયેલું અને સાંભળેલું

મે અનેક સ્થળોનો પ્રવાસ કર્યો છે આ મમયમા અનેક માધુસતો, ધ્યાની શાનિ, યોગી વેરાગી, પંડિત-આદીપતિ, મગધિરા અને મહતોના દર્શન માટે જતો તેઓના શરીર અપવાદ રૂપે નિરોગી અને મરાકત જણાયા મે તે મહાત્માઓને પૂછ્યું કે તમે જન કલ્યાણ, પરોપકાર અને મત્સિત્ આનંદ ને માટે કાર્ય કરનારા છે તે ખરૂં, પરંતુ તેના મુખ્ય આધન રૂપ શરીર અને મન જેટલા પ્રમાણમા અનુકુળ હોવા જોઈએ, તેટલા હોતા નથી, શરદી, મયબધતા, માથાનો દુખાવો, અશક્ત મેદવૃદ્ધિ, વીર્યક્ષીણતા, મદાન્નિ, ધ્યાનાવસ્થામા તદ્રાવસ્થા અથવા નિદ્રાનુ આક્રમણ આ પ્રભાણે કાઈને કાઈ વ્યાધિમુલક કારણ પાછળ લાગેલા હોય છે આ સ્થિતિ જનકલ્યાણના માર્ગમા વિધિ રૂપે છે

મહાનુભવો તરફથી જવાન મગેને કે શરીર અને મન નશ્વર, ક્ષણમ ગુર અને વિભરી છે આથી તેમા મોહ, મમતા, માયા બિમકુલ હોવા જોઈએ નહિ જ્યા સુધી ભગવાનની કૃપા રહેશે ત્યા સુધી શરીરનુ અસ્તિત્વ રહેવાનુ શરીર પ્રત્યે વિરાગ-ત્યાગની ભારના હોવી જોઈએ. માત્ર લોકોનુ કલ્યાણ, ધર્મનો પ્રચાર અને આત્માની ઉન્નતિ કરવી એજ અમારા જીવનનુ પરમ લક્ષ્ય અને કર્તવ્ય છે

## શંકા અને સમાધાન

ઉપર જણાવેલ મહાત્માઓની માત્રતા હું નિમશય સ્વીકાર કરું છું, તેને જીવનમા ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરતો રહ્યો છું. પરંતુ સમજવાનો મુખ્ય વિષય એ છે કે જન કલ્યાણ અને આત્મ કલ્યાણ માટે આપણે જે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, તે શરીર અને મનદ્વારા જ કરીએ છે આવી સ્થિતિમાં મોહ મમતાને ત્યાગીને પોતાના કર્તવ્યથી સફળતાને પ્રાપ્ત કરવાને જ્યાસુધી આપણે આ જગતમા રહેવાનુ છે ત્યાસુધી શરીર અને મનને મપૂર્ણરીતે તદુરસ્ત અને નીર્વિકાર રાખવા જોઈએ આમ ન થતા નતો પોતાનુ કલ્યાણ વચાર્થ રીતે યદ્દ શકી અને ન તો જન સમાજનુ.

હરદાર, કાપીકેશ, કાશી વગેરે પુણ્ય ક્ષેત્રોમાં રહેનારા મહાત્માઓને જોઈને એમ લાગ્યું કે યોગ્ય સાધન સપન્ન હોવા છતાં પણ શરીર અને મન અસ્વસ્થ હોવાને લીધે તેઓ આગળ પ્રવૃત્તી કરવામાં અમમર્ય છે. જ્યારે તેઓ પોતાનું જ બંધ કરવા મમર્ય નથી ત્યારે જન મગાજનું બંધ કેવી રીતે કરી શકશે? શરીર ભગવાનનું મદીર છે.

“દેહો દેવાલયો પ્રોક્તો દેહી દેવો નિરંજનઃ ।

અર્ચિતં સર્વમાષેન સ્વાનુસૂત્યા વિરાજતે ॥”

— સદ્ગ્યાર સ્તોત્ર

અર્થાત્ યોગ્ય રૂપમાં સાધન કરવામાં આવે તો મનુષ્ય પોતાનામાન ભગવાન નિરંજનના દર્શન કરી શકે. જેમ સ્વચ્છ દર્પણમાં પ્રતીબિમ્બ અગ્રી ઉઠે છે, તેજ પ્રમાણે શરીર અને મનને શુદ્ધ-નિર્મળ [મોહ-મમતા રહિત] રાખવાથી આત્મ કલ્યાણના સાધન કરતા રહેતા જનનનો વ્યવહારિક અને પારમાર્થિક ઉદ્ધાર કરી શકાય છે.

## લાંબા સમયના અનુભવનું પરિણામ

‘શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ’ જેવા પચ્ચીમ વર્ણોથી જનતાની સેવા કરી રહેલ છે, પરંતુ મારો અગત અનુભવ આથી પણ વધુ જુનો છે. આ અથર્માં સ્વયં જાત અનુભવ અને આશ્રમની સેનાનો લાભ લઈ ચુકેલા અને લઈ રહેલા ભાઈ બહેનોના વ્યક્તીગત અનુભવના આધારે તમામ લેખન પ્રગટ કરવામાં આવ્યું છે.

વિશેષ કરીને ધણી વ્યક્તીઓ કેવળ અથાવ્યેકનના આધારપર પુસ્તકો લખે છે, કે જેમાં અનુભવનો અંશ બહુજ ઓછો હોય છે અથવા ખીલકુલ હોતો પણ નથી. આથી પરીણામમાં જનતાને જે લાભ થવો જોઈએ તે મળી શકતો નથી પરીણામે લોકો સશય થઈને આ સાધના [યોગાભ્યાસ] થી મો ફેરવી લે છે. હું સ્વયં પ્રેરણા કરતો નથી, વાચકો અને છાત્રસુઓના સમાધાનને માટે મારે કહેવું પડે કે દરેક અકવાડિયામાં અષ્ટાંગયોગ, ઉપનિષદ્ ભકિત, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા, વગેરે વિષયોમાંથી કોઈ એક વિષયપર આમજનતા-શ્રેષ્ઠતા વર્ગમાં શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં અગર અન્ય સ્થાનપર હું પ્રવચન કરું છું. પરંતુ સાધકોની સાથે આસન પ્રાણાયામ વગેરેનો અભ્યાસ પણ કરું છું. અને સાધકોને તે વિષયોપર જ્ઞાન આપું છું. આથી આસન



‘ઉમેશ યોગદર્શન’ મંથમાં બધા પ્રકારના મલરોધન કર્મો તથા આસનોના ણયા ચિત્ર [કોટો] મારાજ આપવામાં આવ્યા છે. આરંભથી અત્યારસુધીમાં શ્રી રામનીય યોગાથમમાં સિદ્ધા લેનારા હજારો યોગ આધકોના અત્યંત મુંદર ણયાચિત્રો કરી શકાયા હોત, પરંતુ આમ ન કરીને મારાજ ચિત્રો આપવામાં આવ્યા છે; કારણ કે વાચકોને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણુ રૂપે ખાત્રી થાય કે આ મંથની રચના કેવળ પડિતાઈના આધારપર કરવામાં આવી નથી બલકે સ્વાનુભવ પરજ રચવામાં આવેલી છે. ઉપરાંત આ મંથમાં અનેક અગત્યના આસનોનાં વણુ ન પણુ કરવામાં આવ્યાં છે.

કયા આમનથી કયો રોગ મટે છે ઇત્યાદિ બાબતોનો આ મથમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. વાયક અને સાધકે આટલું જાણી લેવું જરૂરી છે કે કોઈ પણ ખીજ ગમે તેટલું મ'પૂર્ણ પરિપક્વ હોય અને તે શ્રેષ્ઠ વૃક્ષ કે ફળ ઉત્પન્ન કરી શકતું હોય, પરંતુ જ્યાં સુધી અતિ જરૂરના બાજી સહાયક બળો જેવા કે સારી જમીન, સૂર્ય પ્રકાશ, શુદ્ધ વાયુ, જલ, અને આકાશ વગેરેની ન્યુનતા હોય તો શ્રેષ્ઠ ખીંધી પણ કોઈ પ્રકારનો નેઈએ તેવો સાચો લાભ થશે નહિ. આની માધક સાધક પણ કેવળ આમનોનો જ અભ્યાસ કરીને બધી રીતનો પુર્ણ લાભ મેળવવા ઇચ્છતો હોય તો તે કદાપિ સંભવિત નથી જ. આનો [આસનોનો] યોગ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરવા સાત્વિક ભોજન, શુદ્ધ વાયુ, પવિત્ર સહવાસ, ઉચ્ચ વિચાર અને જીવન તત્વના અભાવથી શરીરમાં રોગની ઉત્પત્તિ થઈ છે તેના નિકાલ માટે ઘટતા જરૂરી જીવન તત્વોનું યથા યોગ્ય સેવન - જેવાં કે શુદ્ધ પાણી, પ્રકાશ, સ્વચ્છ સ્થાન, આશામય વિચારોથી જીવનને ઓતપ્રોત રાખવું આવશ્યક છે. સાચે સાચે હમેશા નિર્વ્યસની થવું, સિનેમા, નાટક, અસ્થિલ વિચારવાળાં સાહિત્ય, ઉતેજક દારૂ, બાંગ, ગાંજ, તમાકુ અને ચાહ કોઈ જેવા અન્ય માધક પદાર્થોના સેવન થી બચવું, તેમજ અનીતિમય આચાર વિચાર અને બવહાર ઇત્યાદિનો ત્યાગ અતિ જરૂરી છે. લાંબા સમયથી અનીતિમાર્ગે પડેલાં ઓને ચિંતા કરવાનું કંઈજ કારણ નથી.

આ બધાં દુર્વ્યસનોની બદી છોડવા માટે બળવાન જાવના મનમાં ઉત્પન્ન કરતાં રહેવું. દૃઢ મનોબળ કેળવતા તમામ પ્રકારના દુર્ગુણોથી મુક્ત રહી શકાશે. તેમજ માથે ૭ પ્રકારના મહાશોધન કાર્ય તથા અશ્વત્થમ સાધ્ય આસનોનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. શરીરનું આરોગ્ય અને મનની પવિત્રતાનો સંચાર કરતા પ્રેરણાદાયી ગ્રંથોનું અધ્યયન કરતા રહેવું, સત્સંગ કરવો તેમજ મનને ઉન્નત કરે તેવાં બોધ વચનો, પ્રવચન વ્યાખ્યાનાદિ સાંભળવાં. આમ કરતા રહેવાથી લાંબા સમયની મહિનતા થોડા જ મહિનામાં નષ્ટ થશે અને તે પ્રત્યે ધૃણા ઉદ્ભવશે; જેથી એક સમયે તેમાંથી સંપૂર્ણ છુટકારો થશે. યાદ રાખો કે વ્યસનજ રોગનું કારણ છે. સાદુ, સરળ અને પવિત્ર જીવન, ઉચ્ચ પ્રેરક વિચારો અને તદનુસાર, વ્યવહાર, પાર માર્થિક લક્ષ્ય મુધી પહોંચાડનારા રાજમાર્ગ છે.

### યોગાભ્યાસના વ્યાપક પ્રચારની આવશ્યકતા

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ પચ્ચીસ વર્ષોથી જનતાની સેવા કરી રહ્યો છે. રોગી, નિરોગી, માનસિક અસાંતિથી મુક્ત, આત્મકલ્યાણની ઈચ્છાવાળા, શિષારીરિક, માનસિક અને આત્મિક સામર્થ્યનો [શક્તિનો] લાભ ઉઠાવવા માટે આશ્રમમાં આવે છે. વિવિધ સાધનો, વ્યાખ્યાનો તેમજ તે સંબંધી ઉચ્ચ સાહિત્ય દ્વારા અત્યાર સુધીમાં લાખો સ્ત્રી-પુરુષો લાભ મેળવી ઈચ્છાઓ પુરી કરી શક્યા છે. વ્યક્તિગત મારો યોગાભ્યાસનો અનુભવ ખાંતીસ વર્ષનો છે.

આ પુસ્તકમાં મેં જે લખ્યું છે તે બધું જ સ્વયં અનુભવ સિદ્ધ છે. આશ્રમમાં આવીને અભ્યાસ કરવાવાળા સ્ત્રી-પુરુષો [સાધક] ને મળેલા લાભના આધારપર અને સ્વાનુભવના આધારે નિશ્ચિતરૂપે વિચાર-ચિંતન કરીને લખવામાં આવેલ છે, વાચક વર્ગ એનો યોગ્ય લાભ મેળવે. આમાં નિર્દેશ કરેલા આસનોનો વાચક વર્ગ સ્વયં અભ્યાસ કરે અને ત્યાર બાદ પોતાને થયેલ લાભનો અનુભવ અમને જણાવવાની કૃપા કરે તો અમે તેમના બહુ જ ઉપકૃત થઈશું. દરેક ઘરમાં યોગાભ્યાસનો પ્રચાર થાય અને ભારતનો સમગ્ર નરનારી સમાજ યોગાભ્યાસનો માર્ગ અપનાવે અને એનો યોગ્ય લાભ ઉઠાવે એજ મારી હાર્દિક ઈચ્છા છે.

યોગાભ્યાસ સંબંધી-વિષયમાં અનેક ગ્રંથો મેં જોયા છે, તેમાં આપવામાં આવતા આમનોના યોગ્ય રૂપને હૃદયગમ કરાવનારા ચિત્રો હોતા નથી, અને જે કોઈક પુસ્તકમાં

હોય તો તે અદ્ય શ્રમ-સાધ્ય હોય છે, પરંતુ વિશેષ શ્રમ-સાધ્ય આમનના ચિત્રો બહુ જ ઓછાં કે જાણેજ હોય છે.

આના અનેક કારણો હોય છે, પરંતુ મારા દષ્ટિકોણમાં મુખ્ય કારણ એ જણાય છે કે આના મથકનાં ઓનાં અવયવ અને આધન બહુ જ ઓછાં હોય છે. તેઓ કાંઈ યોગ આધક દ્વારા મથ નિર્માણમાં મદયોગ લે છે, અથવા અંધાવયોક્તથી પ્રાપ્ત થએલા પોતાના સીમિત જ્ઞાનના આધાર પર લખે છે. મને સમજતું નથી કે તેમના આ પ્રકારના આદમનો ઉદ્દેશ્ય શો હશે ! અગર મંકુચિત વિચાર અથવા અહંકારને વશીભૂત થઈ અથવા તો પોને આધન કરવામાં અમમથ્ય હોવાને કારણે તો એમ ન કરતા હોય !

## આસનોનો ક્રમબદ્ધ અભ્યાસ

વાચક શ્રદ્ધાશ્રય મમજી જરો કે આશ્રમ છેલ્લાં પચ્ચીસ વર્ષથી જનતાની વચ્ચે કામ કરી રહ્યો છે. એ દ્વારા અત્યાર સુધીમાં અમખ્ય લોકોએ લાભ ઉઠાવ્યો છે. શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં અભ્યાસ કરવાવાળા હજારો સ્ત્રી પુરુષો છે, જેઓ ઉત્તમ ત્રિવિધી યોગાભ્યાસ કરીને પોતાના જીવનને કૃતાર્થ બનાવી રહ્યા છે.

આગળ જણાવેલ અને ઉપર રજુ કરેલ બાબત પર વિચાર કરતા મેં નક્કી કર્યું છે કે આમ જનતાનો વિશ્વાસ અને તેમના મનનું યોગ્ય સમાધાન ત્યારે જ સંભવ છે, જ્યારે હું પોને યોગાભ્યાસ કરીને આમ જનતાનો અધ્યાભાજન બનું.

જેથી હું પોને પણ દરરોજ પ્રત્યક્ષ માધક વર્ગમાં યોગાભ્યાસ કરતો રહું છું. બાબ્યાન તથા પ્રકાશન, પ્રચાર અને સાહિત્ય દ્વારા જનતાને સમજાવતો રહું છું. આથી જ આ ગ્રંથના બધા આમન ચિત્રો મારાં જ આપી જનતાને ખાત્રી આપી વિશ્વાસ સંપાદન કરવાનો હેતુ રહ્યો છે. આ ગ્રંથમાં આસનોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી દાદ્યાં છે.

[૧] અદ્ય શ્રમ-સાધ્ય : આવા આમનો જેનો અભ્યાસ કરતી વેળા શરીરના અવયવોને બહુ જ ઓછી મુશ્કેલી અને શ્રમ ઉઠાવવો પડે છે. આ આસનો એવાં શ્રી પુરુષો માટે છે કે જેમણે કદિયે આમનોનો અભ્યાસ કર્યો નથી, એવા લોકો

અભ્યાસની શરૂઆતમાં સરળતાથી આ આસનો કરી શકશે. આ સિવાય જે લોકો યોગાભ્યાસ અને તેના લાભો સંબંધમાં શંકાશીલ છે, તેઓ પણ સરળતાથી અને ઉત્સાહથી અશ્વ-શ્રમ-સાધ્ય- [ સહેલા ] આસનોનો અભ્યાસ કરી યોગ્ય લાભ મેળવી શકે છે. આ અશ્વ-શ્રમ-સાધ્ય આસનોનો સંપૂર્ણ અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ [૨] શ્રમ-સાધ્ય [ કંઈક અઘરા ] આસનો પણ સાધકોને સહેલાં લાગશે. આમ તેઓ આનંદથી નિર્વિધે તેમનો પણ અભ્યાસ કરવા લાગશે. સ્થરબાદ, પ્રવલ પૂર્વક [૩] વિશેષ-શ્રમ-સાધ્ય [ વધારે અઘરા ] આસનોનો અભ્યાસ કરવો.

## શું યોગાભ્યાસ વ્યસન છે ?

ઘણા બાઈ બહેનો પુછે છે કે યોગાભ્યાસ શીખી લીધા પછી તેને છોડી દેવાથી શરીર અશક્ત અને રોગી બની જવાનો મંબવ ખરો ? સ્થરે તો યોગાભ્યાસ એક પ્રકારનું વ્યસન ગણાવે ! તો પછી યોગાભ્યાસ શા માટે કરવો જોઈએ ?

આનો સમાધાનાત્મક ઉત્તર એજ છે કે શરીરની બધી મહવિસર્જન ક્રિયાઓ અને બોજન કરવું, નિદ્રા લેવી વગેરે શરીર ધર્મ-કાર્યો એ પણ એક પ્રકારના વ્યસનો જ છે, પરંતુ તેને આપણે વ્યસન કહેતા નથી. આ બધી ક્રિયાઓ યથાસમયે કરવા માટે આપણે અનિવાર્યપણે બાંધાયેલા છે. આથી યોગાભ્યાસને વ્યસન માનવું અનુચિત છે, પરંતુ શારીરિક અને માનસિક શાંતિ તથા આત્મકલ્યાણને માટે યોગાભ્યાસ જીવનનું એક અનિવાર્ય અંગ - ક્રિયા છે. ચોનીમ કસાકમાં ઓછામાં ઓછો અર્ધ કસાક દેખ માધનમાં વ્યતીત કરવો એ કોઈ મોટી વાત નથી. એમ જોવા જઈએ તો ભોગ વિસામ, મોજશોભ, ઈલાહિ અગ્રમનિમાં લઈ જનારાં અનેક વ્યમનો, માદક અને જનેજક પીણા અને મુખપાન અશ્વ કે અગ્નિધ્રમે લોકોને વગેરેમાં છે. અપચાદ રૂપે કેઈક જ રત્ની-પુરુષ આ વ્યમનોથી દુર રદવા દરી. મુંબઈ જેવાં નગરમાં નદરુ દશ લોકો જરૂર આવ્યા દુર્બલોથી જકડાયેલા દરો. આ બધાં વ્યમનો તન, મન, ધનને દાનિકતાં છે, જ્યારે યોગાભ્યાસનું વ્યમન જે તે ખરેખર વ્યમન ગણવામાં આવે તો એવું એજ વ્યમન છે કે જે તન, મન, ધનની બેજ પરમેશ્વર કે જે પરીવ્રતી થકે છે. જે કેઈકે વ્યમ માધનને વ્યમન માનતા દોષ, તો પણ વ્યમની કેઈપણ પ્રકારની દાનીની શક્યતા જ નથી. કારણ કે નિદ્રાપાત્ર દુર્બલોથી મરણ મળીમાં વોગાભ્યાસનું વ્યમન એજ જગ અપચાદ છે. શરમને કારણે, મગવ અને

આનના અભાવને કારણે, વધારે ઉંમર અને પ્રતિકુળ આબોધવામાન કે ઋતુને કારણે અથવા આ પ્રકારના કોઈ કારણોનું બદલાનું લાઈ ને જો તમે યોગાભ્યાસના પરમ ઉદ્ધારકરી આશિર્વાદથી વચ્ચિ રહેશો તો આપનું અંગ્રાનું શરીર વિવિધ રોગનું ધર બની જશે. જમ, ચિતા ક્રોધ આદિ વ્યાધિ અને વિકારથી ઘેરાએનું રહેશે. તેમજ તમે જનન-જીવનના વાસ્તવિક સુખથી મર્યાદા વચ્ચિ રહેશો. કેવળ મયાશકિત ધન એક્ય પ્રાપ્ત કરતા રહેવું એજ જીવનનો ઉદ્દેશ્ય નથી. જો શરીર રોગી અને વિકારમય છે તો અલ્પત કષ્ટથી પ્રાપ્ત કરેલ ધન વૈધ-ડોક્ટરોની શી, જ્યોતિષી, મંત્ર-તંત્ર તથા જીવન-પિશાય નિવારણ-પ્રયોગમાં વ્યર્થ વ્યય થશે. ધનનો અપવ્યય કોઈને પણ યોગ્ય લાગશે ? આમ જનનાએ આ પત્રપર ગંભીરતા પૂર્વક, સ્વસ્થ ચિત્તે વિચાર કરવા જોઈએ.

## દવાઓથી અવશ્ય બચો

સામાન્ય રીતે એમ જોવામા આવે છે કે શરીરમા રોગો ઉત્પન્ન થયા બાદ રોગથી મુક્ત થવા માટે અનેક પ્રકારના અકુદરતી-કૃત્રિમ ઉપાયો [ નહીં ઈશ્વરાયોગ્ય ઉપાયો ] નો આશરો લેવો પડે છે. આનાથી રોગ શરીર બહાર જતો નથી, પણ કેટલાક દિવસો, મહિનાઓ અથવા વર્ષો માટે દવાય જાય છે. લાંબે ગાળે એજ દવાએલો રોગ કોઈ બીજુ જ ઉચ્ચ સ્વરૂપ ધારણ કરી પ્રગટ થાય છે, સારે તેનું નામ બદલાય જાય છે, છેવટે જીવનમાં નિરાશ બનવાની સ્થિતિ આવી પહોંચે છે. આવી દશામાં એજ યોગ્ય કે શરીરમા કોઈ પ્રકારનો રોગ ઉત્પન્ન થતા, યોગાભ્યાસ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા દ્વારા તેને શરીરમાંથી બહાર કાઢી નાખવો જોઈએ. કોઈકે કારણવશાત્ અમરૂળ થાય અગર સાધકની ખામીને લીધે યોગ્ય લાભ ન મળે તોપણ આનાથી નુકશાન થવાનો મંભવ તો નથીજ, બસકે યોગાભ્યાસજ આપણું નિલ કર્મ હોતું જોઈએ એમ કંબુવતું પડે છે.

## દવાઓથી રોગ જડમૂળથી દૂર થતા નથી

કોઈકે વ્યક્તિ સત્તાધિશ હોય, ડીઝી [ ઉપાધિ ] થી ઉચ્ચ ગણાતી હોય, સમાજમાં તેની પ્રતિષ્ઠા અને સન્માન હોય, તેની શ્રેષ્ઠ માણસમાં સામાજિક ગણના થતી હોય, મોન્દર્થ, સુખ [ વૈભવનું ], ગાડી, બગવા, વાડી, નોકર ચાકર વાહન અને ઇત્યાદિ

અનેક પ્રકારનો વૈભવ-ઐશ્વર્ય બલે તેના ચરણોમાં આગ્રાહતા હોય પરંતુ કુદરતી જીવન જીવવાની વાસ્તવિક [ ક્ષા ] વિદ્યાથી અજાત હોય તો તેનો [ ઐશ્વર્ય ] લાભ તે કેવી રીતે માણી શકશે ? ઉપર નિર્દેશ કરવામાં આવેલી દવાઓ અને મંત્રિન વિદ્યાઓના પ્રયોગથી સ્વાસ્થ્ય, ધનનો ખોટો આડંબર બતાવનારા જીવજીવંત વર્ગના લોકો તેની ન્યુનતાની-કમજોરીનો અનુચિત લાભ ઉઠાવ્યા વગર શી રીતે રહી શકશે ? આમ વધુ પ્રમાણમાં તન, મન, ધન સર્વસ્વનું કેટલુક બલિદાન, ઉપરાંત સમયનો વ્યય થવા છતાં પણ તેનો રોગ યોગ વખત માટે દ્યૌર્ભાગ જાય છે. એમ અનુભવથી લાગે છે કે રોગની જાડ પૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઈ છે; વાસ્તવિક રીતે એમ બનતું નથી. રોગનું મૂળ કારણ તો શરીરમાં રહે છે અને તક મળતાં ફરીથી પહેલાના કોઈ રૂપમાં અથવા અન્ય સ્વરૂપે બહાર આવે છે. આવા વખતે ચિંતા, બય અને દુઃખમાં તે પ્રથમ કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સપડાય છે અને કામમના રોગી તરીકે રહી ડોક્ટરો અને કેમીસ્ટોના ટેક પર રહી બટકતો રહે છે.



## યોગાભ્યાસનું વરદાન

આત્મસ્વરૂપ, પરમાદૃષ્ટીય બાઈઓ, બહેનો અને માતાઓ, હું આપને હાર્દિક ભાવે અને વિનમ્ર રીતે નિવેદન કરું છું કે હવે આપ આ મળધેમા કોઈપણ પ્રકારના બદાના અને કારણ બનાવશો નહીં જે આવા બાધક કારણો ખરેખર હોય તો પણ તેની ઉપેક્ષા કરીને પણ તેને પોતાને અનુકૂળ બનાવી તરતજ આજ્ઞાતી-અત્યારથીજ પ્રેમપુર્વક યોગાભ્યાસનો શુભ આરંભ કરી દો 'શુભસ્ય શીઘ્રમ્'. યોગાજ્ઞ સમયમા તમને આ સાધનાના અત્યંત ચમત્કારી લાભોનો સ્વાનુભવ થશે શુભાવેલી શક્તિનો તમારા શરીરમા પાડો મચાર થનો લાગશે, મનમા હિમત અને ઉત્સાહ જેવા પ્રેરક મનો જાણશે-અનુભવશે આમ શુદ્ધ ધર્મ ગયેલા મન અને શરીર નવવાવનની ઝબક થી પ્રકાશી ઉઠશે જીવનમા નવી શક્તિ, નવું સામર્થ્ય, જોમ, તુલન સ્ફુર્તિ અને નવા તેજ, ઓજસ્વીતાનો આનિર્ભાવ થશે તમારું નિરાશામય અને અસ્વસ્થ બનેલ જીવન નવી આશાથી પુનઃકિત થતા તમો પ્રમત્ત થશો, અને જીવનમા ફરીથી સુખવસ્થા સ્થપાશે મારા આ નમ્ર નિવેદનને અતઃકરણથી અનુમોદન આપી તમે પોતાના જીવનમા આ પ્રકારના શુભ પરિવર્તન સગદન જોશો તો દૃઢ વિશ્વાસ છે કે તમે પાનખર ઋતુ ખાદ જીવનમા આવતી વસંતની બહાર નિરખીને આનંદથી વિમુગ્ધ બનશો જે તમને પુત્ર-સંતાન ન હોય તો યોગ સાધનથી પ્રમાદી રૂપે આપનું ધર અગણ્ય પુત્ર-સંતાનના ક્ષયવધી ગુણ ઉઠશે જે પુત્ર સંતાનની ઈચ્છા ન હોય તો યોગબળ થી અક્ષયર્પણ સાધન તો થશેજ, જેથી સતતિ નિયમન પણ સહેલાઈથી થઈ શકશે. તમારી વર્તમાન સ્થિતિ બને ગમે તેવી હોય પરંતુ યોગ સાધનના શ્રી મણેસ ખાદ તમે ઉત્તરોત્તર ઉચ્ચ સ્થિતિ [ શરીરમા બળ અને આરોગ્યનો સચાર, મનમા શાંતિ એશ્વર્ય અને દૈવી ગુણોની ઉન્નતિ ] મા રામશો યોગાભ્યાસમાં ગુપ્ત, અચિત્ત્ય તેમજ અગાધ શક્તિ, રહેલી છે—સમાએલી છે, એ વાત હમેશા યાદ રાખજો.

### રોગી થવાનું ખરાબ પરિણામ

તમે બીજા પાસેથી સેના કરવાની ઈચ્છા કદીયે ન રાખો, પરંતુ તમારા હૃદયમા આ ઈચ્છા હમેશા રહેવી જોઈએ કે અન્યની હું કેવી રીતે સેવા કરી શકું ? દુર્દૈવ વશાત્ તમે જે એકાએક કોઈક રોગમા ફમાય પડો તો તમારે પોને તો ચારીરિક અને માન

મિક દુઃખો ભોગવવાનું રહ્યા, તેમજ સાથે સાથે લાચારીથી પોતાના ઉદ્યોગધંધા ચેતના અને વ્યવસાય, નોકરીથી પણ અલગ થવું પડે. વળી માતાપિતા, ભાઈબહેન, નાતાન, ઈષ્ટ મિત્ર, સ્નેહીઓ અને બીજાં કુટુંબી જનોને પણ તમારી સેવામાં રાત્રિમ ચોકાઓમાં રહેવું પડે. પરિણામે તમારું જીવન તો દુઃખમય ચેતનાસ્થ હશેજ, નાથેસાથે શુભેચ્છકો, મળધી જનો પણ હેરાન થશે. આવા લોકો યોગ વખત સુધી ભક્તિ સ્નેહને લીધે મહાતુભૂતિપૂર્વક સેવા ચાકરી કરતા રહે, પરંતુ યોગ લાખા ગાંઠ નાભાવિક રીતે કટાગતા જરો. બધે મોથી કાઈ કદાચ કાઈ કઠોર શબ્દ ન કહે, પરંતુ મનમાં તો જરૂર વિચાર કરશેજ કે કેટલા વખત સુધી આવી મુશ્કેલી ભોગવવી પડશે? અર્થાત્ ધીમે ધીમે તેમનું મન અપ્રસન્ન, ઝાંઝાનું અને અશાંતિથી ભરેલું રહેશે. જોના પરિણામે કાચાપચ [ ઇસ્પતાવ ] નું ચરણ સહાય લેવો પડે. આમ ચોખી થતું જ કેટલો મોટો આભાશક અપરાધ છે !

### યોગાભ્યાસનો ફેલાવો

યોગાભ્યાસનો પ્રચાર અને પ્રમાર યોગાશ્રમો સુધીજ ફેલાએવો હોવો ન જોઈએ પરંતુ આનો પ્રચાર અને પ્રમાર મર્વત્ર હોવો જોઈએ. અર્થાત્ મઠ મંદિરમાં, ધર્મ સ્થાનો ધર્મના પ્રાર્થના સ્થળોમાં [ હિંદુ, જૈન, બૌદ્ધ, શીખ, મુસ્લીમ, ખ્રિસ્તી વગેરેના ] તેમજ શુભો, દાર્શનિકો, કાયેજો, સમાજસેવા કાર્યાલયોમાં, ઉપરાંત અનાયાસથી ગાંડી રાજમહેતો સુધી યોગાભ્યાસનો પ્રચાર હોવો જરૂરી છે. આ બાબતમાં સકુલિ દષ્ટિમાળ હોવો ન જોઈએ વિદ્યારાંતિ અને માનવમાત્રની શાંતિને માટે બીજા અનેક ઉપયોગી અંગો જેમ યોગાભ્યાસ પણ એક અતિ આવશ્યક અને અનિવાર્ય અંગ માનવામાં જરાએ અતિરાયોક્તિ કે શંકા નથી.

### ધનનો સદુપયોગ

જનના મમકા માર નખ અને ત્રિષ નિવેલ છે કે વર્તમાન કાળમાં લોકોમાં પર કરી બેઠેલા વિચારો અને મનોજનિ એવી છે કે તદઅનુચાર તેઓમાં અદ્યતન આ ગેરબી કરબી જોવામાં આવે છે, આ પ્રકારની માનવતા અને વર્તન હ'અનિય નથી જ

માનવ રીતે પ્રતિષ્ઠા અને પ્રશસ્તિ-અદ્વિતીય પ્રશ્ન થાય અને તે કાળે મુખ્ય દિનિદુ એવું જ દોષને લીધે વર્તમાનમાં ધનની પ્રજ્વલિત પ્રશ્ન જોવામાં આવે



છે મિતેમા, રગભૂમી, દવાખાના, સ્વાસ્થ્યગૃહ [સેન્ટોરિયમ], અન્ન ક્ષેત્રો, ધર્મ શાળાઓ, સ્ટેડિયમ, મંદિર, મંદિર અને તીર્થસ્થાનોમા તેમજ મઠ સંસ્થાના કારોનાગ માટે આપવામા આવતા દાનો અંગેની દાતા તરીકેની દાનવીરતા દીઘપાત્ર જેવી હોય. ઇ આવી રીતે અપાતા દાનો અનેક પ્રકારના ફાળા રૂપે, ધનધાન્ય, જાગીર, ઘર, વસ્ત્ર, ઘડી [જમીન], દોરદાખર, શ્રમ જાવિદાન કે પછી જીવન સેવા પરાયણ અર્થે સમર્પિત થતા જતામા આવે છે આ બધામા જાહેરમા આવડાનો અધિકાંશે હેતુ મમાયેનો જણાય છે, જ્યારે દાનનો પ્રકાર ગુપ્ત છે, જે અંગે કહેવાયું છે કે, દાન કરે ત્યારે જામણો દાય કે ડામો દાય પણ ન જાણે કેમ કે ગુપ્તમા જાણનાર અત્યામિ બધુ જ જીવે. અને જાણે છે કે તમે તે બધુ શા માટે કરો છો? વળી મિતેમા ધિયેટરો, હોસ્પીટલો, કે સ્ટેડિયમ કે મોટા મમાખવનો ઇલાદિની જરૂર છે ખરી? મિતેમા જેવા ખરાબ સંસ્કરણ પેદા કરતા સ્થળોથી જીવન વિકૃત થવાની સભાવના રહે છે. આવી રીતના દાનો તો દાતા કે યાત્રિક [જનતા] કોઈને પણ એવસકર્તા નથી પરંતુ અભ્યુત્થ થનાર હોય એવા ક્ષેત્રો, કાર્યો કે પ્રમગ્ના હિતકર થાય તેમ હોય તોજ દાતા અને જાનનાતુ કલ્યાણ અને મહયોગ મબલિત છે, અને તેજ પ્રમરના દાનનો હેતુ પ્રમશા પાત્ર થવાને મબલ છે.

## દેશી - વિદેશી રમતો અને યોગાભ્યાસ

આપણે ત્યાંની આજના મમયમા પ્રચલિત રમતોમા વિદેશી રમતો જેવી કે ટેનિસ, ક્રિકેટ, બેડમિન્ટન, બિલિયર્ડ, હોકી, પ્રુટબોલ, વગેરે માટેના માધનો, વિશાળ સ્થાન, અને માણસોનો મહયોગ વગેરેના પ્રમધની આવસ્યકતા રહે છે આ રમતો પરિણામે વધુ ખર્ચાળ, સમયનો વધુ ઉપયોગ અને સ્થાનની અનુકૂળતા તથા માણસની શાળા પર અવલંબે છે. જ્યારે આપણી દેશી રમતો ઘોડેસ્વારી, તરવુ, ખુતુ ખોખો મિત્રી દડા, આમની પીપળા, કુસ્તી (મલ્લ યુધ્ધ), સિંગલબાર, ડબલબાર, ડબ્બેસ અને અન્ય વ્યાયામમા જગ્યા, મમય અને માનવ સહયોગ કે નાણાનો ખર્ચ વિદેશી રમતના પ્રમાણમા ઘણેજ ઓછો અને વધુ લાભદાયી છે. દેશી કે વિદેશી રમતો માટે મારો પક્ષપાત કે રિશિષ નથી, અનુકૂળ હોય તો શીખી કે જાણી લેવી જોઈએ પરંતુ વિદેશી રમતોમા અન્યનો સહકાર અને નાણાનો વ્યય, સમય અને સ્થાન સરવાળ ખર્ચાળ છે, જે આપણા સમાજમા ઘણાઓને અનુકૂળ હોતા નથી, એટલે પરિણામે વિદેશી રમતોને લાભા ગણે છોડવી જ રહે છે.

જ્યારે યોગાશ્રમોની સાધના માટે ઈર્ષા વિશેષ સાધન મામત્રી, નાણાં માનવ સહકાર કે સ્થાનની આસપડકતા રહેતી નથી કેવળ યોગ વખત માટે યોગાભ્યાસ તત્ત્વ [જાણકાર] ની યોગી મદદ-સૂચના લેવી રહે છે ઉપર જણાવેલી ઘણી ખરી રમતો રજોગુણ અને તમોગુણની ઘટા છે, પરંતુ યોગાભ્યાસ તો શુદ્ધ સાત્ત્વિક ગુણો ઉત્પન્ન કરે છે અને કાષ્ઠ માટે જાગવી રાખે છે જેનાથી શરીરમાં રહેલ અનેક રોગ પણ નાશ થાય છે તેમજ શરીરમાં ફરી કોઈ કારણે રોગ પ્રવેશનો નથી યોગાભ્યાસ આયુષ્ય વધારે છે, શરીરના તમામ અંગોને તદુરસ્ત, સુદૃઢ અને સપુર્ણ ક્રિયાશીલ અને ચેતન યુક્ત રાખે છે ઈદ્રિયો મતેજ અને સશક્ત બને છે જ્યારે અન્ય વ્યાયામોમાં આ બધા લાભો જોવામાં આવતા નથી, તેમજ જો કોઈ લાભ મળતા હોય તો તે યોગાભ્યાસના પ્રમાણમાં બહુ જ ઓછો હોય છે બીજા વ્યાયામો કે રમતો શરીરને કષ્ટદાયી અને શ્રમિત કરનારી છે, જે સમય કરતા વહેતુ વૃદ્ધિ લાવે છે મન્યુષ્ય, કુસ્તી, ક્રિકેટ, ઘોડેસ્વારી જેવી વ્યાયામો કટલીક વાર ભારે ઈર્ષા પહોંચાડનારી છે જેથી જીવન કાષ્ઠનું કુખી થાય છે માટે જ યોગાભ્યાસ બધા વ્યાયામો કે રમતગમતોની સરખામણીમાં પરિણામે બિનખર્ચાળ, યથુ લાભદાયી અને આરોગ્યપ્રદ તેમજ શ્રેયમકર છે

## આશ્રમોનું મહત્વ

ઉપયુક્ત વિષય પર વિચાર કરતા ઘટાઓની દ્રશ્ય છે કે તેઓએ પોતાના ધન અશ્વનો સંદોષયોગ કરવામાં અવસ્ય જોવાનું રહે છે કે, જે સંસ્થા કે આશ્રમને પોતે જનન કરતા હોય તે સંસ્થાનું સચાસન કોઈ કામેલ અને કુનેહયુક્ત વ્યવસ્થાપકની હસ્તગત હોવું જોઈએ તેમજ તે સચાસક નિસ્વાર્થી, અનાસક્ત તેમજ જનતાના હિતકલ્યાણથી તેની વ્યવસ્થા કરનાર હોય

આવી વ્યવસ્થાથી આવતા યોગાશ્રમો, રુચ્ચાવયોથી પણ વિશેષ મહત્વના હોય છે આરોગ્યના વાસ્તવિક નિયમોથી અપરિચિત હોવાને લીધે જ લોકો વધારે પ્રમાણમાં રોગથી પીડાતા હોય છે તેઓ ઉપર જણાવેલા તેવા યોગાશ્રમો અને તેની દોરવણી નીચે સહકાર મેળવે તો જે ઔષધી અને રસીઓથી દોરપીટલના કટાણી ગમેના દરદીઓ પણ ટૂંક સમયમાં રોગ મુક્ત થઈ પુનઃ આરોગ્ય મેળવી સશક્ત થઈ શકે છે ઉપરાંત દવા અને કિંમતી રસીઓ, ટેબ્લેટ્સ, કેપ્સ્યુલ વીગેરેના ખર્ચાળ બીલો પણ હોતા નથી જે દરદીઓ દવાખાનાનો આશરો લેવા ટેવાયેલા છે, તેઓ કદાપિ રોગથી મુક્ત થતા

નથી, પરંતુ એક રોગ પછી તેવાજ પ્રકારનો બીજો કોઈ રોગનો હુમલો થવાનો કાય-  
મનો સંભવ રહે છે. આમ હોસ્પીટલની સારવારથી રોગનો વારસો મળતો રહેવાનો  
મંશ્ય રહે છે. આ પ્રકારના સારવારના-ઉપચારના પરિણામે નિરાશાતુજ મૂળ  
ઉદભવે છે.

અપવાદરૂપે એક વખત સાજા થયાપછી કોઈ પણ તબીબ ખાત્રી આપી શકતો  
થી તેમજ તેનું કોઈ પ્રમાણ પણ નથી કે રોગ ફરીથી ઉત્પન્ન નજ થાય. કેટલાક  
અપવાદ છોડતાં, પરિણામે સાધારણ રીતે સર્વ સ્ત્રી-પુરુષોને જીવનભર દવાઓ અને ઈજે-  
ક્ષનો કે એવીજ કોઈ બીજી સારવાર-ઉપચારની પરત ત્રતામાં કાયમના બંધાએલા રહેવું  
પડે છે.

શ્રી રામનીથ યોગાશ્રમમાં રોગ નિવારણ માટે આવનાર રોગીઓની આશ્રમમાં  
દાખલ થવા પહેલાંની સ્થિતિનો ચિતાર આપવો અસ્થાને નથી. રોગીઓમાં મધુપ્રમેહ,  
દમ, હૃદય આદિના સાધ્ય અને અસાધ્ય રોગી સ્ત્રી-પુરુષોને મેં નજરો નજર જોએલા છે  
કે જેઓની પાસે રોજ અગર અકાંતરે લેવા માટેના ઈજકશનો કાયમ ખીસામાં  
હોયજ.

આવી પરિસ્થિતિનો વિચાર કરતા નિર્ણય પર આવવું પડે છે કે શરીરમાં  
રોગની જડ મૂળ થવા પહેલાંજ કોઈ જાણીતા યોગાશ્રમમાં અથવા પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા-  
લયમાં રોગી-નરોગી બનેએ આરોગ્ય સંબધી શિક્ષણ [અભ્યાસ, નિયમ બોજન,  
વિધિ, વિધાન વગેરે] યથોચિત રીતે ગ્રહણ કરવું જરૂરી છે. જ્યાંસુધી આપણે યોગા-  
શ્રમ તરફ ધ્યાન ન આપીશું, તેમજ કુદરતી જીવન દ્વારા શરીર અને મનને સ્વસ્થ  
અને આનંદિત નહિં રાખીશું ત્યાંસુધી અખૂટ ધન-ઐશ્વર્ય, વિપુલ વિદ્યા, સુરમ્ય  
નિવાસ સ્થાન, અપરિચિત સાધન, અનુભવ, કલા, સમૃદ્ધ સાહિત્ય, શિક્ષણનો પ્રચાર  
વગેરે જીવનને કરાજ કામના નથી. તેમજ જીવનને સુખી અને યશસ્વી કરનાર વિભૂ-  
તિનો આપણા હાથે કોઈપણ પ્રકારનો સદુપયોગ થવાનો સંભવ પણ નથીજ. આથીજ  
મારો અંતિમ અને નખ તથા હાર્દિક અનુરોધ આજ છે કે ધનિકો ઉદાર દિલે અને મુક્ત  
દાયે તેમજ પવિત્ર ભાવથી પ્રેમપૂર્વક દાન આપે. બધા સ્ત્રેત્રાના વિદ્વાન મહાનુભાવો  
પોતાની વિદ્વતાનો પ્રભાવથી પ્રચાર કરે. અર્થાત્ સમારના કલ્યાણ માટે નિરવાર્ય  
ભાવથી પોતાના દિવ્ય જ્ઞાનની પવિત્ર ધારા મર્વત્ર પ્રવાહિત કરે. જેઓ ધનિક નથી

પણ અધિક બુધ્ધિશાળી હોય, તન અને મનની સેવાથી નિસ્વાર્થ ભાવે મમાજ મેવા કરીને પોતાની જાતનું અને જનતાનું કલ્યાણ કરે

આમ કરવાથી યોગજી વર્ષોમા બારતવરં શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને માનસિક મનો બળ અને શાંતિથી દીપી ઉઠશે જેથી ધન, ધાન્ય તથા વિદ્યાતાનથી સમૃદ્ધ થઈને પોતે આત્મકલ્યાણના માર્ગ પર આગળ વધશે અને અન્ય દેશોને પણ આ આર્થિક પધના પથિક બનાવી સ્વાર્થ સાથે પરમાર્થ ભાવના સિધ્ધ કરી બતાવશે પરમ કૃપાળુ પ્રભુ, આ ઉત્કેહા અને સુઆશાને સફળ કરે!

## સમયનો સદુપયોગ

માનવ સ્વભાવ અને તેની વૃત્તિ ક્રેટલી વિચિત્ર છે! જ્ઞાસુધી કાઈ રોગ-વિભર શરીરમા હોતો નથી ત્યાસુધી તેને આહાર પિકાર, પથ્ય અપથ્ય, આચાર વિચાર અને રહેણીતું કશુંજ બાન હોતું નથી. યથા સમયે ભોજન પિધિ અને આવસ્યક દૈનિક ફરજો માટેનો અવકાશ હોતો નથી અગર તો તે પ્રત્યે દુર્લ્લેસ રહે છે તેમજ આરોગ્યપ્રદ નીતિનિયમોથી અગિય રહે છે મત્સંગ આધ્યાત્મિકમયોતું અધ્યયન અને યોગાભ્યાસ સંબધી જીવનોધ્ધારક, આરોગ્ય પ્રદાન કરવાવાળા સાહિત્ય વાચના પ્રત્યે બક્ષ આપતા નથી આઠ કલાકની શાંત, ગાઢ નિદ્રા લેવા પણ તેને મમમ હોતો નથી કેટલાક બાઈ જહેનો મગમૂતનો ત્યાગ કરવા માટે પણ આગળ અનુમતે છે અને વ્યવહારિક પ્રવૃત્તિ આગળ પોતાનું આરોગ્ય જાળવવાનું મર્વથા બાન જૂની જાય છે આના જીવનમા યોગાભ્યાસની ચર્ચા કરવાનો અવકાશ આ મળે છે! આજનો માનવ સ્વભાવ એવો થઈ પડ્યો છે કે ભૌતિક સુખમાધનોની લોતુપતામા તે પોતાને અને પોતાની જાતને જૂઓ છે

જ્યારે માજને સમો માણસ રોગગ્રસ્ત થાય છે, એવા મમમમા કલાકો સુધી તની બોની રાહ જોતા દવાખાતામા કલાકો વ્યતિત કરતા બેસી રહેતું તેને પરવડે છે ઉપરાંત ઘરમાં કે દવાખાતામા ખાટવા પર મદિનાઓ સુધી પડ્યા રહેવાનો મમમ કાઠવો પામવે છે આના માગ પરિણામો પણ ધણીક વેગ જોગરતા પડે છે જેથી કે મોટરી ધંધાથી કામના ફરેય થતું બાપાર ધંધામા નુકસાન વહોરતું આ બધા અનિક વિધોથી દૂર અને સુરક્ષિત રહેવા માટે અને સુખી, શાંત જીવન પ્રાપ્ત

કરવા માટે ઉચ્ચ અભિવાદા અને દૃઢ મનોનિર્માણ માટે આત્મવિશ્વાસથી મહત્વાકાંક્ષા રાખો, તો “શુભસ્ય શીઘ્રમ્” આદેશનું પાલન કરના માટે આજથીજ અને આ ઘડીથી યોગાભ્યાસનું શરણ લો.

દરરોજ ઓછામાં ઓછો અર્ધો કલાક જોટનો વખત [ખાસ કરીને મવારે, મવારની અનૂકૂળતા ન હોય તો માનના] પણ યોગાભ્યાસ માટે કાઢવો આ સાધના તમે તમારા ઘરમાં પણ કરી શકો છો, અગર કોઈ યોગાશ્રમના પવિત્ર વાતાવરણમાં પણ કરી શકો તો વડુ માર્ગ જોજનના ત્રણ કલાક માં આમનોતો અભ્યાસ કરી શકાય છે, તેમજ આસનો કરી રહ્યા બાદ અર્ધા કલાકના સમય પછી જોજન કરવામાં કોઈજ તુકશાન નથી.

‘કુમેશ યોગદર્શન’ અથવા આ પ્રથમ ખડ છે બીજા ખડમાં જરૂરી યિત્રો, પ્રાણવાયમ, મુન્ડા, કુડલીની શક્તિ જાગ્રત કરવાની વિધિ અને તેના લાભો, સપ્તમ [ધારણા, ધ્યાન મમાધિ,] વગેરે મહત્વપૂર્ણ અને માનવ કલ્યાણ અંગે અનેક વિચારો પર વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે.

આપ સર્વને મારે નમ્ર નિવેદન છે કે તમે લેખક હો, વ્યાખ્યાતા હો, પંડિત હો, કર્મચોગી હો, મત્ર-તત્રના પ્રયોગતા હો, જ્યોતિષી હો, રાજા-મહારાજ કે રાણી-મહારાણી હો, મહત્તા મહત્તા હો કે મદિરના પૂજારી કે યજમાન હો, ગાયિકા કે ગાયક હો, ડોક્ટર, વૈદ્ય કે હકીમ હો, ધ્યાની, ચોગી કે સામ્યચોગી હો, ઔષ્ધ કે જૈન ધર્માવલંબી હો, દેવીના ઉપાસક હો કે જગતના કાંઈપણ ધર્મના અનુયાયી હો, કોઈ પણ દેશના રહેવાસી કે કોઈપણ ભાષાના જાણકાર હો, વ્યવહારમાં કુશલ હો કે પરમાર્થમાં પારંગત હો, સ્ત્રી હો કે પુરુષ હો, તમે કોઈપણ હો તેનો કોઈજ પ્રશ્ન નથી તમે જ્યાં હો ત્યાં, અને જ્યાં હો તેના પરતુ વર્તમાન કાળમાં યોગાભ્યાસ કરતા હો તો તેને નિરતર જાગ્રત રાખો. અગર જોજોએ અત્યાર સુધી આ વિષયમાં ઉપેક્ષા રાખી હોય તેઓએ વિના વિચલે યોગાભ્યાસનો આરભ કરી દેવો આની અમૃત વાનિ રસપાન કરી ઉચ્ચામિત થાઓ! ધન્ય થાઓ!

# “ઉમેશ યોગદર્શન”

## પ્રથમ ખંડ

### ‘શરીરમાર્ગ સલ્લુ ધર્મસાધનમ્’

અર્થાત્ ધર્મનું પ્રથમ સાધન શરીર છે. સૂચ્ય, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ શરીરના સયોગથીજ વ્યવહારિક અને પારમાર્થિક થાય છે. શરીરને સર્વાંગ સુદૃઢ, નશકત, નિરોગી રાખવા માટે પાતજલ યોગદર્શનમા અત્યુત્તમ અને ઉપયોગી સાધનો બતાવેલ છે. પાતજલ યોગદર્શનના સાધનપાદમા અષ્ટાગ યોગ વિગે વિવેચન કરેલ છે. આ યોગના આઠ અંગો નીચે પ્રમાણે છે :-

યમનિયમાસનપ્રાણાયામપ્રત્યાહાર ધારણાધ્યાન સમાધયોઽષ્ટાવક્ત્રાનિ  
[પાતજલ યોગદર્શન, સાધનપાદ, સૂત્ર ૨૬].

અર્થાત્ યમ, નિયમ, આસન પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન, અને સમાધિ યોગના આ આઠ અંગો છે આ સાધનાને હઠયોગ અથવા અષ્ટાગયોગ કહેવામા આવે છે.

### આવશ્યક ખુલાસો

આપણા ભારતવર્ષમા અધિકાંશ લોકો એવું માની બેઠા છે કે હઠયોગ સાધના એવાઓને માટેજ છે કે જેઓ ત્યાગી, વિરક્ત, બાત્સ, સાધુ, બ્રહ્મચારી, મન્યાસી અને જેઓ મમાજ્ઞથી દૂર જાયો, શુદ્ધાઓ અને તીર્થસ્થાનોમા નિવાસ કરે છે. જે મામારિક દરજેથી અવગ છે એવાઓને માટેજ છે. આ માન્યતા કેવળ ભ્રમ છે. કદાચ કોઈસાધુસત કે પેટ પૂજક સ્વાર્થી માનવીએ, મર્વને સુખબ અને કલ્યાણકારી યોગના માર્ગથી અવિભ રાખવા માટે વિચિત્ર દગથી આનો પ્રચાર કર્યો દશે. આજે પણ તેઓ આજપ્રમાણે અવગ માર્ગે દોરવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે. શારીરિક અને

બૌદ્ધિક એવા યોગવિધાના દ્વિસામોથી વચિત રાખવા માટે જ સહેતુક તેઓએ સંભવતઃ જનતામાં આ બધ પેદા કર્યો હતો.

યોગના આવા ઢોંગીઓ આમ જનતાને બચબીત, ચંકાશીલ અને યોગવિધાના સામોથી વચિત રાખવા કેટલાક વિચિત્ર પ્રયોગો કરતા હોય છે; જેવા કે ગેર રંગના પાણીમાં 'વસ્ત્ર ધોતિ' ને બીજીની ગળા જાય છે [પેટમાં ઉતારે છે] અને તેના એક છેડા મોંઢામાં દબાવી રાખી ['વસ્ત્રધોતિ'] વિશેષ વિવરણ, મહાશોધન કર્મમાં ધોતિ-ક્રિયા ની વિધિ બતાવી છે તે જુઓ] લોકોની આગે તે 'ધોતિ' ને મોંઢામાંથી બહાર કાઢીને પાણીમાં ધોઈને ફરીથી ગળા જાય છે. તેઓ જનતાને સમજાવે છે કે હું મારા પેટનાં આંતરડાને દૈવી શક્તિથી બહાર કાઢી પાછુ ચલાવવાને પેટમાં બેસાડી શકુ છું.

આપણા દેશમાં અધવિશ્વાસ અને ભોળા લોકો આ વાતને સાચી માને છે. કેટલીક વેળા તો શિક્ષીત વર્ગનાં લોકો પણ આવી અધશ્રદ્ધાનો ભોગ બને છે. વળી દૈવી શક્તિના ઉપાસકો કે ઉપાસિકાઓ ભક્તિ મકિર્તાનમાં મસ્ત થયા પછી હથેળામાંથી [બહારથી લીધા વગર] અજબ રીતે બકતોને કેકુ અથવા ભસ્મ પણ કાઢી આપે છે; એટલું જ નહિ પરંતુ કેકુ કે ભસ્મમાંથી મૂર્તિઓ પણ કાઢી આપે છે, ચક્ષુ નેટા બેવડી કે ત્રેવડી બનાવી આપે છે. મૃત દેહને બોલાવીને દર્શન પણ કરાવડાવે છે; આવા અનેક પ્રકારના ચમત્કારો કરી બતાવે છે, એજ રીતે 'ધોતિ' નો પ્રયોગ પણ છે.

વસ્તુતઃ આવું થતું જ નથી પરંતુ હાથચાલાકીના પ્રયોગ અને યુક્તિ પ્રયુક્તિ વડેજ આવું બતાવાય છે. શરીર રચનાની દૃષ્ટિથી આ કાર્ય પ્રાકૃતિક નિયમોથી વિરુદ્ધ છે. કેવળ પોતાનો સ્વાર્થ માધવા કૌતુકરૂપે આવું બતાવી લોકોને અધકારમાં રાખી બધ અને ભ્રાંતિમાં ધકેલી દે છે. પરિણામે આપણા દેશના સામાન્ય લોકો યોગાભ્યાસને અમભવ અને ઘણું કરીને દૈવીશક્તિ સપન્ન માનવીઓનું કાર્ય માની બેસે છે. આમ લોકો યોગવિદ્યા પ્રત્યે વધુ ચંકાશીલ તથા બચબીત બનીને દૂર રહે છે.

એક સમય એવો હતો કે આપણા દેશમાં લોકો સરળતાથી યોગાભ્યાસ કરતા. વરધરના સ્ત્રી-પુરુષો આનંદ અને ત્રેમથી આ દિવ્ય યોગ સાધનાનો લાભ લેતા. જેથી આરોગ્યમય સુદર, સશક્ત શરીર, શાંત માનસ અને આત્મકલ્યાણની ભાવનાથી ભરપૂર થઈને પોતાના જીવનને સુખમય બનાવતાં.

## હઠયોગ શું છે ?

‘હુ’ એટલે સૂર્ય નાડી અને ‘ઠ’ એટલે ચંદ્ર નાડી. સૂર્ય નાડીથી શરીરને ઉષ્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે અને ચંદ્ર નાડીથી શીતળતા મળે છે. પ્રાણાયામદ્વારા સૂર્ય અને ચંદ્રના આધારપર આમન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા વગેરેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આનુજ નામ ‘હઠયોગ’, પરંતુ હઠપૂર્વક [બળાત્કારથી] દુરાચારથી શારીરિક અવયવોને કષ્ટ આપી ને યોગાભ્યાસ કરવામાં આવે છે, તેને હઠયોગ માનવો જૂન બરેતુ છે.

અક્ષયારી, ગૃહસ્થાશ્રમી [મમારી], વાનપ્રસ્થી તેમજ મન્યાશ્રમચાર્ય, દિદ્ધ, જૈન, બાધ્ય, શીખ, સિખ્તી, મુસ્લીમ આદિ બધાજ અને દરેક ધર્માવલમ્બી સ્ત્રી પુરુષો યોગાભ્યાસના અપૂર્ણ અધિકારી છે. દુર્લ્ભમન, દુરાચાર, અને ભોગવિલાસમાં દુસ્સાએવા પણ હઠયોગના પારંગત — અનુભવીની આન્નિધ્યમાં યોગાભ્યાસ શીખે તે મારિ ધીરે તેમના જીવનમાં પણ અવસ્થ પરિવર્તન થાય અને તેઓ દુર્લ્ભમનાદિ બાધિ ગોથી પૂર્ણ રીતે મુક્તિ મેળવીને જીવન સુખમય બનાવી શકે.



## યમનું નિરૂપણ

અહિંસાસત્યાસ્તેય ગ્રહચર્યાપરિગ્રહા યમાઃ ॥

[યોગ દર્શન, સાધનપાદ—સૂત્ર ૩૦]

અષ્ટાંગ યોગનું પ્રથમ અંગ ‘યમ’ છે. યમના પાંચ પ્રકાર છે. [૧] અહિંસા, [૨] મત્સ, [૩] અસ્તેય, [૪] બ્રહ્મચર્ય અને [૫] અપરિગ્રહ.

અહિંસા સત્યમસ્તેયં ગ્રહચર્યં ક્ષમા ધૃતિઃ ।

દયાર્જય મિતાહારઃ શૌચં ચૈવ યમા દશ ॥

— પાત્રવશ્કય સંહિતા.

અર્થઃ ૧. અહિંસા. ૨. મત્સ. ૩. અસ્તેય. ૪. બ્રહ્મચર્ય. ૫. ક્ષમા.  
૬. ધૃતિ. ૭. દયા. ૮. આર્જવ. ૯. મિતાહાર. ૧૦. શૌચ.

યમના આ દસ પ્રકાર છે. વાચકની જ્ઞાનાનુભૂતિ માર્દેન પાત્રવશ્કય સંહિતાનો ઉલ્લેખ અત્રે કરવામાં આવ્યો છે. પરંતુ મારા મન અનુસાર પાત્રવશ્કય યોગદર્શનનું વર્ણન વિશામપાત્ર છે.

અહિંસા

કર્મેણા મનસા વાચા સર્વભૂતેષુ સર્વદા ।

અક્લેશજનનં પ્રોક્તમાહિંસાત્વેન યોગિભિઃ ॥

મન, વચન, કર્મથી દૈનિક જીવનમાં હિંસાથી દૂર રહીને, અહિંસાનું આચરણ કરવું — જીવનમાં અહિંસાને ઉતારવી અહિંસા કહેવાય છે.

અહિંસા પ્રતિષ્ઠાયાં તત્સંનિધી ચૈરત્યાગઃ ।

— પાત્રવશ્કય યોગ દર્શન, સાધનપાદ—સૂત્ર ૩૫.

સત્ય

સત્યં ભૂતહિતં પ્રોક્તં નાયથાર્થાભિમાપણમ્ ।

—મા. સ.

મન, વચન, કર્મથી મત્સત્તુ પાસન કરવું અને અસત્યથી મુક્ત રહેવું આતુ જ નામ સત્ય.

અસ્તેય

કર્મણા મનસા વાચા પરદ્રવ્યેષુ નિ.સ્પૃહઃ ।

અસ્તેયમિતી સંપ્રોક્તમૃપિભિસ્તદર્શિભિઃ ॥

ચોરીથી મુક્ત રહેવું. પારકાના ધરમાં પ્રવેશી ખાતર પાડવું તેનેજ ચોરી કહેવામાં આવતી નથી, પરંતુ આપણાં જ ધરમાં જે સાધન—સામગ્રી સમ્પત્તિ કે વસ્તુઓ હોય તે પ્રજુનો પ્રસાદ છે એમ સમજી પોતાના જીવન માટે જોઈતી આવશ્યકતા હોય તેટલાનો જ પોતાના માટે ઉપયોગ કરવો અને શેષ સમ્પત્તિ આધિકારી તથા સુપાત્રને દાન કરવું, અર્થાત્ દૈવીસપતિના રૂપમાં તેનો વિનિયોગ છે. ધરની વસ્તુઓનો ધરનાં વડિલોની અનુમતિ અને આજ્ઞા મેળવી સદુપયોગ કરવો આ પ્રમાણે સામાજિક વ્યવહારમાં પણ મહાનુભવોની મલાહ મેળવી સપતિને જનોપયોગી કાર્યમાં વ્યય કરવો. આ પ્રકારના કાર્યને યોગની પરિભાષામાં ‘અસ્તેય’ કહેવાય છે.

અસ્તેય પ્રતિષ્ઠાયાં સર્વેરત્નોપસ્થાનમ્ ।

—પા. મો. દર્શન, માધનપાદ—મૂત્ર ૩૭

અહિંસય

કર્મણા મનસા વાચા સર્વાવસ્થાસુ સર્વદા ।

સર્વેષુ મૈથુન ત્યાગો વ્રહ્મચર્યે પ્રવક્ષતે ॥

—મા. મ.

મન, વાણી, કર્મથી ચતુર્વર્ણાશ્રમ અનુમાર પાસન કરવું. અહિંસ્યના જે અર્થ છે. આનો વ્યવહારિક અર્થ વીર્ય રક્ષા કરી તેને જીવનના રૂપમાં પરિવર્તન કરી આરોગ્ય મશકત ઈદ્રિય, તેજની બરપુર થઈ અને ગેષા શક્તિ વધારી, સૌ વાં મુધી જીવન ટકાવી રાખવું એવો છે.

વીર્યના બે ભાગ છે : ઉર્ધ્વભાગ અને અધિભાગ. વીર્યના ઉર્ધ્વભાગી ભાગથી-પ્રકારની ઉપર જતાવેલા સામે તે મળે છે, માથે સાથે તેનો સદ્ઉપયોગ પણ વ્યવહાર અને પરમાર્થે કરી શકાય છે. ગૃહસ્થાશ્રમી શારત્રીય નિયમોના આધારે એજ વીર્યનો બોઝ પ્રકારે ઉપયોગ કરી સુદ્ધ, મશકત, દૈદિપ્તમાન મતાન પેદા કરી શકે છે. અગ્રેગામી ભાગમાં વીર્યનો વ્યય કરવાથી વિવિધલુપ્તા વરે છે. પરિણામે બુધ્ધિ મંદતા, માનસિક દુર્બલતા, ઇન્દ્રિય શીથિલતા, અધૈયં બધ, ચિંતા, અશાંતિ, ક્રોધ, આદિ મનોવિકાર અને પ્રતિકુળ સંજોગ ઉત્પન્ન થવાની મંભાવના થતી રહે છે, આથી વીર્યનો દુરપયોગ કદિપણ ન કરવો. આનુજ નામ વ્યવહારિક બ્રહ્મચર્ય.

**બ્રહ્મચર્ય પ્રતિષ્ઠાયાં વીર્યલામઃ ।**

—પા. ચો. ૬. આધનપાદ—મૂત્ર ૩૮.

**બ્રહ્મચર્યનો પારમાર્થિક અથ**

મવં વ્યાપક, મમમ મસારના વિધાતા, જગન્નિધન્તા, ખેતર, બુચર, જગચર, અને ચક્રચરમાં, જે સ્થિર છે અને જે માકાર અને નિરાકાર પરબ્ધ છે, તેની પાસે પહોંચવાની તૈયારી કરવી અને તેને અનુમાર આચરણ કરવું. આનુ નામ પારમાર્થિક બ્રહ્મચર્ય છે.

**અપરિગ્રહ**

**અપરિગ્રહ સ્વીર્યે જન્મકયન્તા સર્વધઃ ।**

પા. ચો. આધનપાદ—મૂત્ર ૩૯.

પોતાની આવશ્યકતાથી અધિક ધનનો અને બોઝ મામગીનો સંશય ન કરવો તેને અપરિગ્રહ કહેવાય છે.

## નિયમનું નિરૂપણ

શૌચ સંતોષ તપઃ સ્વાધ્યાયેશ્વર પ્રણિધાનાનિ નિયમાઃ ।

— યા. યો. સાધનપાદ સૂત્ર ૩૨.

અષ્ટાંગ યોગના દ્વિતિય અંગને 'નિયમ' કહે છે. આ નિયમના પાંચ પ્રકાર છે.:-

[૧] શૌચ, [૨] સંતોષ, [૩] તપ, [૪] સ્વાધ્યાય અને [૫] ઇશ્વર પ્રણિધાન.

તપઃ સંતોષમાસ્તિષ્યં દાનમીશ્વરપૂજનમ્ ।

સિદ્ધાંતભવણં ચૈવ હીર્મતિશ્ચ જપો હૃતમ્ ॥

— યા. સહિતા

તપ, સંતોષ, આસ્તિક્ય, દાન, ઇશ્વરપૂજન, સિદ્ધાંત શ્રવણ, ન્દી, મતિ, જપ અને હૃત-આ 'નિયમ' ના- મહિતા અનુસાર ૧૦ પ્રકાર છે. વાચકની નિરામા તુષ્તિને માટેજ અત્રે 'યાતવશ્કય મહિતા' નો ઉલ્લેખ કર્યો છે. પરંતુ આરા મતપ્રમાણે તો 'પાત જલ યોગદર્શન' તુ વર્ણન અધીકારે વિશ્વમનીય છે.

શૌચ

શૌચં તુ દ્વિવિધં પ્રોક્તં બાહ્યમાર્મ્યતરં તથા ।

મૃગજલાભ્યાં હિ બાહ્યં તુ મનઃ શુદ્ધિસ્તયાંતરમ્ ॥

— યા. મહિતા

શૌચ- (પવિત્રતા શુદ્ધતા) સ્નાનને કહે છે. સ્નાન પણ બે પ્રકારના હોય છે, આંતરિક અને બાહ્ય. માટી, જલ ભરમ વીગેરેથી શરીરને બહારથી સ્વચ્છ કરવું તેને બાહ્ય સ્નાન કહેવાય છે. આંતરિક સ્નાનના બે પ્રકાર ॥ : એક પ્રકાર નેતિ, ઘોતિ; ખૂંટિ, નેહી, ત્રાટક, કષાલભાતિ આદિ છ પ્રકારના મલશોધન કર્મોદ્ધાર શરીરનું અન્તઃ શુદ્ધિકરણ કરવું. આંતરિક શૌચનો બીજો પ્રકાર યથાયોગ્ય સંભવિત રીતે ૫૩ વેરી- (કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ અને મત્સર) થી અતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર) ને મુક્ત રાખવું.

## સતોષ

યદ્વચ્છા કામતો નિત્યં મનઃ પૂતઃ સદેધિતિ ।

આર્ષીસ્તાનૃપયઃ પ્રાહુઃ સતોષં સુજલક્ષણમ્ ॥

— યા સ .

ને ને સમયે ને ને સ્થિતિમા મળેલા સાધન સામગ્રી - ( ભૌતિક ઉપભોગના માધનો ) ઉપવચ્ચ હોય તેમાજ મનને મનાવી લેવું - મનનું સમાધાન કરી તેનું તે સતોષ

## તપ

વિધીનોક્તેન માર્ગેણ કૃચ્છ્ર ચાંદ્રાયાણાદિભિઃ ।

શરીર શોષણં પ્રાહુઃસ્તપસાં તપઉત્તમમ્ ॥

— યા સ

ઉષ્ણ, શીત, માનાપમાન, સુખ - દુઃખ, લાભ - હાનિ, જય - પરાજય આદિને મક્ષિણુતાપૂર્વક સમાન મમજનું તપ કહેવાય છે

## સ્વાધ્યાય

વ્યવહાર કુસંગ બનીને ઉદરનું ભરણ પોષણ કરવું અને પરાપકાર માટે આવસ્યક વ્યવહારશાસ્ત્રનું - ગાન પઢવું-પાઠવું કરવું આ ઉપરાંત વેદ, ઉપનિષદ્, યોગનાશિક્ષ, શ્રીમદ્ભગવદ્ ગીતા, શ્રીમદ્ ભાગવત, સત પુરુષોના જીવન ચરિત્ર અને ઉપદેશાદિનું અધ્યયન કરવું તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે

## ઈશ્વર પ્રણિધાન

ને કઈ સ્થાવર જંગમ છે [ પ્રાપ્ત થએલ દૈહિક બૌતિક જીવન માટેના માધનો ] ને પરમાત્માને મમર્ષિન કરતી આત્મ નામ છે ઈશ્વર પ્રણિધાન

## મલશોધન કર્મ [૫૮કર્મ]

ધૌતિર્થસ્તિસ્તયા નેતિસ્નાટકં નૌલિકં તથા ।

કપાલભાતિચ્છેતાનિ પટ્કર્માણિ પ્રચક્ષતે ॥

— ચો. પ્ર.

શરીરમાં રહેલા વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યો જોથી અનેક પ્રકારના રોગો થાય છે, તેવા વિજ્ઞાતિય દ્રવ્યો [મળો] ને શરીરમાંથી દૂર કરવા માટે યોગવિધામાં ૭ પ્રકારના મળશોધનની ક્રિયાઓ બતાવવામાં આવી છે. જેને ૫૮કર્મ કહેવામાં આવે છે

નેતિ કર્મથી નાકના છિદ્રો માફ થાય છે. આખોની દૃષ્ટિ મારી રહે છે. તથા નાકના બીજા રોગો મટે છે; [૨] ધૌતિ કર્મથી ગળુ તથા હોળદી સાફ થાય છે. આવી રીતે મળશોધન ક્રિયાઓથી અનેક પ્રકારના લાભો થાય છે. શરીરમાં રહેલ સ્થૂળ મળોને દૂર કરવા માટે મળશોધન ક્રિયા ખાસ અગત્યની છે. રોગમાંથી રોગવિધામાં પારગત થવા માટે ૭ પ્રકારની મળશોધન ક્રિયા કરવી જરૂરી છે સ્થમક વેશ, એનિમા વગેરે ડોક્ટરોએ સુધારેલી પદ્ધતિથી ટ્રીટમેન્ટ કરાય છે. વસ્ત્ર વિક રીતે વિચારતા એ ૭ પ્રકારના મળશોધન કર્મોના અંગો છે. સુધારેલા વર્ગને જુની પદ્ધતિ રચતી નથી. કદાચ ગમે તોપણ વખતનો અભાવ, શરમ, પરિશ્રમ તથા દુઃખી થવાય એવા અનેક બ્રામક વિચારોના કારણે દૂર રહેવા માગે છે. આ તેમની ભૂલ છે, કેમ કે સમજૂતી પડવાને કારણે સુધારેલો મોટો વર્ગ શરીરની બિમારી અને મનના રોગો તથા ધનના દુરપયોગી ખર્ચથી દુઃખી છે. પરંતુ આવા માદા, મરજ અને ક્ષિતકારી લાભથી વચિત રહેશે નહિ.

મળશોધન ક્રિયાથી તમને કોઈપણ પ્રકારનું નુકસાન તો નથી જ. શરીરના રોગોને દૂર કરવા માટે આ મરજ, સુલભ અને લાભદાયી આધનો છે. કદાચ તમારા

ମହାବଳିପୁରୀ



## કાર્યકુશળતા એટલેજ યોગ

કાર્યપણું કાર્યને વ્યવસ્થિત અને સુયોગ્ય રૂપમાં સંપાદન કરવું એટલે જ યોગ ને વ્યક્તિ સ્થિર મન રાખી એકાગ્ર ચિત્તથી કાર્ય કાર્યને પુર કરવામાં તન્મય બને છે અને જેના સધર્માં કાર્યોમાં એકજ પ્રકારનો વેગ રહેલો હોય છે, એકજ પ્રકારની સુવ્યવસ્થા રહેલી હોય છે, પ્રત્યેક કાર્ય શુદ્ધ અને સ્વચ્છ હોય છે— તે નિસદેહ યોગીજ છે. મનુષ્ય એક કર્મવાન-પ્રવૃત્તિશીલ પ્રાણી છે. કર્મ-પ્રવાહમાં નિરંતર વેગગતિથી વધવા કરવું એ માનવ સ્વભાવ છે. આ સિવાય, કાર્યમાં સુવ્યવસ્થા, સુદરતા અને મહાત્મ્ય પણ હોવી જોઈએ, કાર્યમાં સુવ્યવસ્થા હોવાથી દુધમાં માકર નાખ્યા બરોજર ભાગે છે સુવ્યવસ્થા કાર્યને દીપ્તિમાન, આકર્ષક અને પ્રભાવશાળી બનાવે છે, ને કાર્યમાં મોનદ્યનો મમન્વય નથી, તે નીરસ અને પ્રભાવહીન ભાગે છે, આથી કાર્યમાં વેગ [ શીઘ્રતા ], સોદ્ધ અને સુવ્યવસ્થા ( નૈઋત્ય ), શુદ્ધતા [ સ્વચ્છતા ] વગેરેનો મમન્વય અતિ આવકાર પાત્ર છે. યોગીમાં આ ત્રણે ગુણોની સ્વભાવતઃ ધારણા રહેલી હોય છે. ને કર્મ, બકિત, અને જ્ઞાનની ત્રિવેણી-મગમ બને છે. તેનામાં સત્ સિત આનંદના પ્રત્યક્ષ દર્શન થાય છે. યોગી ‘યોગ કમંસુ કૌશલમ્’ ની વચાર્થતા અગિતાર્થ કરી બતાવે છે.

યોગિશબ્દ ઉચ્ચેશ્યદ્રશ્ય



શરીરમાં વર્તમાન સ્થિતિમાં કોઈ ચેતન ન હોય તો પણ શીખી લેવાથી બનિયમાં પણ કોઈ ચેતનનો હુમલો થાય તો આ ક્રિયાઓ તેની આગે ટકકર લેશે, જેથી શરીરમાં ચેતન કાશ્મી દાખલ નહીં થાય. અધોગતિમાં જતી જીવનનૌકાને ચેતન માધનૌ બચાવીને મહાનિમાં પરિવર્તન કરવા મમર્થ થશે. ‘માયને આંચ નથી’ કહેવત મુજબ ખરી વિદ્યાનો આશ્રય લેનાર વ્યક્તિને દરેક પ્રકારે લાભ થશે.

૭ પ્રકારની મગશેષધન ક્રિયાઓ કહી છે, તે કેવી છે, તેમજ તે કરવાની વીધિ, મમર્થ અને લાભ જોઈએ. દરેક ક્રિયા સરળતાથી પોતાના ઘરમાં નિર્વાંધે થઈ શકે છે. જેના ચિત્રો અને મરજ મમજ્જુતિ દર્શાવ્યાં છે. જતાંપણ કોઈ સાધકને એમાં મમજ ન પડે તો જવાબી ટિકીટ બીડી લેખક જોડે પત્રવ્યવહાર કરવો.

## “ નેતિ કર્મ ”

### નેતિ કર્મના પ્રકાર

નેતિ કર્મ બે પ્રકારના છે. [૧] જલનેતિ અને [૨] સૂત્રનેતિ

સૂત્રનેતિ ના ત્રણ પ્રકાર છે

સામાન્ય સૂત્રનેતિ, (૨) યુગ્મ્ય સૂત્રનેતિ અને (૩) ધર્મીય સૂત્રનેતિ.

### જલનેતિની વિધિ

પ્રાતઃકાળે દત્તધ્યાન કરી રહ્યા પછી એક પાત્રમાં [ ત્રાંચુ અથવા ચાહીના પ્યાકામાં ] દશથી બાર ઔષ્ઠ ચોકખું પાણી લો. નાકના જે નસકોરાથી આસોઆસની ક્રિયા સ્વાભાવિક ચાતુ હોય તે નસકોરાથી પાનીને સરળતાથી ઉપર ખેંચો. અર્થાત્ જમ ધવા નાક વાટે લઈએ છીએ તેમ પાણીને નસકોરા દ્વારા ઉપર ખેંચો. પાણીમાં અદ્ય પ્રમાણમાં મીઠું (Salt) નાખો, જેથી નસકોરામાં જલસન કે કોઈ પ્રકારની વેદના ન થાય. અભ્યાસ થયા પછી મીઠું નાખવાની જરૂર નથી.

નાકવાટે ખેંચેતુ પાણી ગળામાં આવતા જ એક ખેંચે ઝાંસ પાણી ગળામાંથી મોઢારા કાઢી નાખે, બાકીનું પાણી પી જતું જોઈએ બાર ઝાંસ પાણી અને નમકોરાદ્વારા અર્ધું અર્ધું ખેંચતું જોઈએ આટલો અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ અને નમકોરાથી એકી સાથે પાણી ખેંચતું એકી સમયે, એકી વખતે દશથી બાર ઝાંસ પાણી નાકથી પીવું જોઈએ પાણી પીવાની આ ક્રિયા નાકવાટે ધીમેધીમે અટકતા કરવી જોઈએ જેથી નાકની અદરના અવયવોને વિશ્રામ પણ મળતો રહે

## ઋતુ અનુસાર જલ પરિવર્તન

શિયાળાની ઋતુમાં માધારણુ ગરમ [કોકરનાયુ], ગરમીની ઋતુમાં અને વરસાદની ઋતુમાં શીતલ જવનો ઉપયોગ કરવો

પાણી કેવું જોઈએ ?

પાણી વસ્ત્રથી ગાળેતું અને વિશુદ્ધ હોવું જરૂરી છે.

## પ્રકૃતિ અનુસાર જલ-પરિવર્તન

કૃદ્ધ - પ્રધાન પ્રકૃતિનાળાએ સાધારણુ ગરમ પાણી, પિત્ત પ્રધાન પ્રકૃતિનાળાએ શીતલ પાણી તથા વાત પ્રધાન પ્રકૃતિનાળાએ માધારણુ ગરમ પાણીનું સેવન કરવું લાભદાયિ નિવડશે

જલનેતિનો ઉભર સાથે સંબંધ

છ વર્ષથી સો વર્ષની ઉમરના તમામ સ્ત્રી પુરુષો [બ્યક્તિ] જલનેતિ કરી શકે છે

## જલનેતિનો પ્રભાવ

શીખાઉ સાધકોને પ્રાતઃ કાળે જલનેતિ કરવાથી આખોમાથી પાણી નીકળવાનો સંભવ છે પરંતુ એથી ગમરાનાની જરૂર નથી આખોની તદુરસ્તી [કાયંશક્તિ] મળે એ લાભદાયક જ છે

## જલનેતિ ના લાભ

જલનેતિ કરવાથી નાકના ઊદ્ધો [નમકોરા] સાદુ રહે છે મગજ શાંત રહે છે શીશિવેન્ના મૂર્તિ જાય છે આખોને ઠંડક મળે તે આખોની દષ્ટિ વધે છે જા પાનથી મયવિસર્જન વ્યવસ્થિત રહે છે તેજ પ્રમાણે જલનેતિથી મયવિસર્જન ક્રિયા પણ સારી રીતે થાય છે મગજની ખોળી ગરમી દૂર થાય છે અને સ્મૃતિ આવે છે

# સૂત્રનેતિ [અપૂર્ણ]

ચિત્ર સંખ્યા ૧

[૫૪ ક્રમાંક ૬ જૂનો]

સૂત્રં વિતસ્તિ સુસ્તિગ્ધં નાસાનાલે પ્રવેશયેત્ ।  
સુલ્લાભિર્ગમયેચ્છૈષા નેતિઃ સિદ્ધૈર્નિગદ્યતે ॥

— યા. મ.

સૂત્રનેતિ એટલે શું ?

આ નેતિ ક્રિયામાં કાયા સુતરની દોરીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ દોરી સ્વચ્છ અને મુલાયમ કપાસની હોવી જોઈએ. આ સૂત્રનેતિ ૨૪" [ચોવીમ ઈંચ] લાંબી હોવી જોઈએ. આનો અર્ધ ભાગ વળ ચડાવેલ અને અર્ધ ભાગ ખુલ્લો [વળ ચડાવ્યા વગરનો] હોય છે. વળ ચડાવેલ ભાગ કડક અને વળ ચડાવ્યા વિનાનો ભાગ નરમ હોય છે. પાતળી, મધ્યમ, જાડી અને વિશેષ જાડી આમ સૂત્રનેતિના કદના ચાર વિભાગ છે. આ ફેરફાર માત્ર વિવિધ કદ [જાડાઈ] પૂરતા છે, પરંતુ લાંબાઈમાં ફેરફાર પડતો નથી. શરૂઆત કરવી જોઈએ જેમ જેમ અભ્યાસ વધતો જાય તેમ તેમ ક્રમશઃ જાડી સૂત્રનેતિનો અભ્યાસ કરવો.

સૂત્રનેતિ કરવાની વીધિ

એક માથે વામજીભા સ્વચ્છ પાણી લેા. તેમાં નેતિને ભીજવો. જે નસકોરા વાટે આસોઆમની ક્રિયા ચાલુ હોય તેમાં [પોતાના હાથની આંગળીઓ] વડે નેતિના કઠણુ બાગને પકડીને પ્રવેશ કરવો. નેતિનો અગ્રભાગ તાગવામાં પહોંચ્યા બાદ જમણા હાથની બે આંગળીઓ [તર્જની અને મધ્યમા] વડે પકડીને મોઢામાંથી ધીમે ધીમે બહાર બેચો. નેતિ તાગવામાં પહોંચ્યા પછીથી જ હાથની આંગળીઓ મોઢા નાખી નેતિને ધીમે ધીમે મોં વાટે પ્રવેશવા એક કઠણુ છેડાને પકડી બહાર બેચવી. પછી નેતિને પાણીથી ધોઈ નાંખેા. એ મુજબ નાકના બીજા છેદદ્વારા નેતિકર્મ કરેા. જેમના નાકની અંદરના અવયવો કામચ હોય તેમણે નેતિના કઠણુ બાગને ધી અથવા મીણુ લગાડીને મુવાળી બનાવી નેતિક્રિયા કરવી. નેતિક્રિયા કરતી વખતે છીંક આવવાની સંભાવના છે,

પરંતુ છીકોને લીધે અભ્યાસ રોકવાની જરૂર નથી. નાકનું જે છિદ્ર સંકુચિત હોય તેમાંથી શ્વસ્વાતમાં નેતિકર્મ કરતી વેળા લોહી નીકળવાની સંભાવના રહે છે. લોહીથી ડરવું નહિ. તેને બંધ કરવા ધી સુધવું.

નેતિકર્મ કરી રહ્યા પછી નેતિને સ્વચ્છપાણીથી ધોઈને સુકવવી. એક નેતિ ઓછામાં ઓછી ૭ મહિના સુધી ઉપયોગમાં લઈ શકાય. નેતિ કર્મ કર્યા બાદ ઠંડા અગર ગરમ પાણીથી મોં ધોઈ લેવું.

## સૂત્રનેતિ [સંપૂર્ણ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨  
[૫૪ ક્રમાંક ૧૦ જૂલો]

**સૂત્રનેતિ :** નેતિને નાકના એક છિદ્રમાં પ્રવેશ કરાવીને મોઢામાંથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને સંપૂર્ણ સૂત્રનેતિકર્મ કહે છે.

**યુગલ નેતિ :** જમણા નાકના છિદ્રમાંથી નેતિને નાંખી મોઢામાંથી બહાર કાઢો. તેજ પ્રમાણે બીજી એક નેતિ લઈ ગળા નાકના છિદ્રમાંથી પ્રવેશ કરવો. તથા નેતિના બંને અગ્ર ભાગને બાંધી દો. પછી જમણી બાજુ આખી નેતિને ત્રણ ચાર વખત ધીરે ધીરે ખેંચો. આજ પ્રમાણે ડાબી બાજુ ખેંચો. આ નેતિક્રિયાને યુગલ નેતિક્રિયા કહે છે. આ નેતિક્રિયામાં બે નેતિની જરૂર રહે છે.

**ધર્ષણ નેતિ :** સામાન્ય નેતિકર્મની જેમ નેતિને નાકના છિદ્રમાં દાખલ કરી તેના એક છેડાને મોંદા વાટે બહાર કાઢો. જેથી નેતિનો એક છેડો નાકની બહાર અને બીજો છેડો મોંદા બહાર હોય. હવે બંને હાથોથી એક એક છેડાને પકડીને ખેંચો જેથી નાકની અંદરના ભાગને ધર્ષણ થાય. આને ધર્ષણ નેતિ કહે છે. પહેલા દિવસે બે વખત, બીજે દિવસે બે વખત, ત્રણથી આઠ દિવસ સુધી ત્રણ વખત, આઠથી પંદર દિવસ સુધી ચાર વખત, બારીમથી ત્રીસ દિવસ સુધી ૭ વખત ધર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ

મનુ રાખવો જોઈએ એક એક નાકના છિદ્રમાં અનુક્રમે છ વાર ધાંધુ કરવું  
પ્રત્યુત્થાન ધાંધુ એજાનતા પણ કરી શકાય.

મૂત્રનેત્રિનો ઋતુ અને ઉંમર સાથે સંબંધ

બધીજ અવસ્થામાં આનાય - વૃદ્ધ, સ્ત્રી - પુરુષ બધી જ ઋતુઓમાં મૂત્રનેત્રિ  
મ કરી શકે છે

મૂત્રનેત્રિ કર્મથી થતા લાભ

પિત્તસ રોગમાં રામખાણુ - નાકની અદરના ભાગમાં સ્થેષ્ઠ એકદુ યદ્યપિ  
કાંઈ બની જાય છે. કાંઈ થયા બાં તે મડવા લાગે છે. જેથી નાકમાંથી દુર્ગંધ  
આવતા માટે છે. માથામાં દુ ખાવો ઉપડે છે. નાક સુછ જાય છે. શ્વાસોશ્વાસની  
શ્વિમાં મુકેની ઉભી થાય છે. આને લીધે ગરમી તથા શરદીના અનેક રોગો પેદા થાય છે

નેતિકર્મથી નાકમાં જામેલું સ્થેષ્ઠ નીકળી જાય છે. નાકના હાડકા મજબુત  
બને છે તેની કાર્યશક્તિ પ્રજ્વલિત થાય છે પિત્તસના રોગીઓને ગંધ પરીક્ષાનું જ્ઞાન  
થતું નથી, કેમ કે નાકના જ્ઞાનતત્ત્વ, ક્રિયાતત્ત્વ અને ગંધ પારખતા તત્ત્વો શિથિલ  
જાતા હોય છે, નેતિકર્મથી જ્ઞાનતત્ત્વો મજબૂત બને છે, સુગંધ, દુર્ગંધ - ગંધ પરીક્ષા  
નું જ્ઞાન થાય છે. પિત્તમના રોગીઓએ સંપૂર્ણ નેતિકર્મ અને ધાંધુ નેત્રિના અભ્યાસ  
દરેજ પ્રાપ્ત કરવા કરતા રહેવું જોઈએ આની અમર એ ત્રણ દિવસમાં જ જણાશે,  
અને સાત કાયમનો વધતો રહેશે. નાકમાં સ્થેષ્ઠ જામશે નહિ જો સ્થેષ્ઠ આવતું જ  
હોય તો તે માફ થતું રહેશે, જ્ઞાનતત્ત્વ બળવાન બનશે. યોગ જ દિવસોમાં ઉપર  
જણાવેલ બધા જ વિકારો દૂર થશે, માથું હલકું લાગશે, ફેફસાને આરામ મળશે અને  
શરીર સ્ફુર્તિદાયક જણાશે

મૂત્રનેત્રિના અન્ય લાભો નેત્રિ ક્રિયાથી આખોની દૃષ્ટિ વધે છે. કાંતોના  
ક્રિયાતત્ત્વો અને જ્ઞાનતત્ત્વો મજબૂત બને છે આખોની દૃષ્ટિ વધારવાની ઇચ્છા  
રાખીને દરેજ સત્તારે ધાંધુનેત્રિ કરવી જોઈએ ગુલાબ જળથી આખો ધોવી  
જોઈએ તાટકક્રિયા પણ કરવી જોઈએ [ આગળ પરવાયો ], લાભ થતા અકવાડિયામાં  
એક અંગર એ વાર નેત્રિક્રિયા કરવી પૂરતી છે, રોજ કરવાની આવશ્યકતા રહેશે નહિ  
મૂત્રનેત્રિના અભાવમાં રજરની નેત્રિ ૨ થી ૪ નજર સુધીની ઉપયોગમાં લઈ શકાય

છે, પરંતુ સૂત્રનેતિની સરખામણીમાં આમાં લાભ ઓછો રહેશે, મૂત્રનેતિની ક્રિયાથી આંખ, નાક, કાન અને જીભના જ્ઞાનતાંત્રુ અને ક્રિયા તાંત્રુઓ સ્વચ્છ જ નહિ પરંતુ સ્વચ્છ અને સશક્ત પણ થાય છે.



## ઘૈતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સમ્પૂર્ણ]

ચિ. સં. ૩ અને ૪

(પૃષ્ઠ સપ્થા ૧૧-૧૨ જુઓ)

ઘૈતિ એટલે શુ ? ઘૈતિ મુલાયમ મલમલના કપડાંની બનેલી હોય છે, તેની બને કિનાર સીવેલી હોય અને જે ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબી રાખવામાં આવી હોય છે, શિખાક આધક માટે ૧૫ ફુટ પુરતી છે, બ્યારે અબ્યારસી માટે ૨૪ ફુટ સુધી ની ઘૈતિ સરળ હોય છે.

### ઘૈતિ કર્મ

પાણીમાં બીંબવેપ ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબા અને ૪ ઈંચ પડોળા કપડાંને ખોરાકની જેમ : [આઆ વિના] મગા જવાની ક્રિયાને ઘૈતિ કર્મ કહે છે.

### ઘૈતિકર્મ કરવાની વિધિ

ઘૈતિના એક છેડાને પાણીમાં બીંબવેપી જમણા ઢાંચની આંગળાએ વડે પા જીમ પર રાખો. પછી તેને ખોરાકની જેમ મગવા પ્રયત્ન કરો. પહેલે દિવસે પણ એક વાર પ્રયત્ન કરવો, બીજા દિવસથી આઠ દિવસ સુધી ચાર વખત પ્રયત્ન કરવો. પહેલ દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધીમાં ૧ ફુટ જેટલી મગા શકાય નો મારી વાત છે. જેટલ પ્રમાણમાં પણ મગા ન શકાય નો કોર્મજ મરદ રાખવાની જાત નથી. પરંતુ અબ્યામ આપુ જ રાખવો. જઠર અગ્રાશયમાં રહેલા વાત, પિત્ત, ક્ષ અને રેતે તે લીને મબવ છે કે ૧ ફુટ પણ મગા ન શકાય. તેમજ મગવા અગવડે ટેલએટ ને દેવાને કારણે પણ આમ બને. તથા ચાર વાર કંપી પણ મગા જત મબા રહે છે.

છે, પરંતુ સૂત્રનેતિની સરખામણીમા આમા લાભ ઓછો રહેશે, મૂત્રનેતિની ક્રિયાથી આખા, નાક, કાન અને જીભના રાનત તુ અને ક્રિયા તતુઓ સ્વચ્છ ન નહિ પરંતુ સ્વચ્છ અને સશક્ત પણ થાય છે.



## ઘૈતિકર્મ [અપૂર્ણ અને સમ્પૂર્ણ]

ચિ. સં. ૩ અને ૪

(પૃષ્ઠ સપ્થા ૧૧-૧૨ જુઓ)

ઘૈતિ એટલે શુ ? ઘૈતિ મુલાયમ મયમયના કપડાની બનેલી હોય છે, તેની બને કિનાર સીવેલી હોય અને જે ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબી રાખવામા આવી હોય છે, શિખાક સાધક માટે ૧૫ ફુટ પુરતી છે, બ્યારે અબ્યાસી માટે ૨૪ ફુટ સુધી ની ઘૈતિ સરળ હોય છે.

### ઘૈતિ કર્મ

પાણીમા બીજવેળ ૧૫ થી ૨૪ ફુટ લાંબા અને ૪ ઈંચ પહોળા કપડાને ખોરાકની જેમ; [ચાલ્યા વિના] ગળી જવાની ક્રિયાને ઘૈતિ કર્મ કહે છે

### ઘૈતિકર્મ કરવાની વિધિ

ઘૈતિના એક છેડાને પાણીમા બીજવી જમણા હાથની આગળીઓ વડે ૫૩ જીમ પર રાખો પછી તેને ખોરાકની જેમ ગળવા પ્રયત્ન કરો પહેલે દિવસે ત્રણ ચાર વાર પ્રયત્ન કરવો, બીજા દિવસથી આઠ દિવસ સુધી ચાર વખત પ્રયત્ન કરવો પહેલા દિવસથી ત્રીજા દિવસ સુધીમા ૧ ફુટ જેટલી ગળી શકાય તો મારી વાળ છે એટલા પ્રમાણમા પણ ગળી ન શકાય તો કાઈજ સદેહ રાખવાની જરૂર નથી, પરંતુ અબ્યાસ આતુ જ રાખવો જરૂર અન્નારાયમાં રહેવા વાત, પિત્ત, કફ આદિ દોષોને હીનો નબળા છે કે ૧ ફુટ પણ ગળી ન શકાય. તેમજ ગળાના અવયવો ટેવાએવા ન હોવાને કારણે પણ આમ બને તથા વારવાર ઉઘળી પણ શકી જ્યા મબન ગટે છે

તેમ છતાં કશાથી પણ ડરવું નહિ, થોડા જ દિવસોમાં અદ્ય પ્રવાસે સરળતા મળશે. તેમજ ધૈતિ અન્નાશય કેળમાં પહોંચી જશે. ધૈતિ ગળવામાં સાથે ૧ થી ૨ ઔસ પાણી પીવાથી ધણી જ સહાયતા રહે છે. આમ કરવા છતાં પણ ધૈતિ ગળવામાં મુશ્કેલી થાય તો ધૈતિને દૂધમાં ભીંજવી ગળવી. એક કુટ ધૈતિ ગળામાં ઉતારવા કોઈકને વિશેષ પ્રયત્ન કરવો પડે છે, બાકી અદ્ય સમયમાં જ ગળી શકાય છે.

ધૈતિ ગળતી વેળા શ્વાસોત્થાસની ક્રિયા સામાન્ય ગતિથી ચાલુ રાખવી, આંખોમાં પાણી આવે તો ગમરાવાની જરૂર નથી. ધૈતિક્રિયાના શિખાઉ સાધકોએ જ્યાંસુધી પૂર્ણ અભ્યાર થાય ત્યાં સુધી પાંચ મિનીટથી વધારે પ્રયત્ન ન કરવો. પાંચ મિનીટમાં જેટલી ગળાય તેટલો જ ભાગ ધૈતિ ગળવી. નિષ્ણાત યોગાભ્યાસીઓના આશ્રમમાં આવી સમય-વ્યવસ્થા આપવામાં આવતી નથી. આ નિયમ પુસ્તકો વાંચી પોતાની મેજેજ પ્રયત્ન - અભ્યાસ કરવાવાળાઓને માટે ઉપયોગી થશે.

કેટલીક વાર અન્નાશયનું ઉપરનું મોં (પડદો) બધે થઈ જવાથી ધૈતિ બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે. આવા વખતે મુંઝાવાની-ગમરાવાની આવશ્યકતા નથી, તે વેળા તુરત સ્વચ્છ જલ પી લેવું જોઈએ. આથી ધૈતિ સરળતાથી બહાર નીકળી જશે. સામાન્યતઃ ૧૫ દિવસમાં ધૈતિ ક્રિયા સાધ્ય થઈ જાય છે. પંદર કુટની ધૈતિ હોય તો તેનો અર્ધો કુટ જેટલો ભાગ મોંડાની બહાર રાખવો અને બાકીનો ભાગ જ અદર ગળી જવો. ધૈતિ ગળ્યા બાદ અંદાજે ૧૨ થી ૧૪ ઔસ ગરમ કે ઠંડું પાણી પીવું જોઈએ ત્યાર પછી સંભવ હોય તો નૌસિ કર્મ કરો. અર્થાત્ પેટને હલાવીને ઉડીયાન બધે કરીને ધૈતિને બહાર કાઢી લો. પોતાની મેજે ન નીકળે તો બંને હાથોની મદદથી ધામે ધામે બહાર કાઢી લો, પછી ધૈતિને સાચી ધોઈ સારી રીતે સાફ કરીને સ્વચ્છ પાણીમાં જળકોળી મુકવી દો. (ધૈતિક્રિયા સપ્તર્ષિ ચિ. સં. ૪).



# દંડધૌતિ [અપૂર્ણ]

ચિત્ર નં. ૫

(૫૪ સંખ્યા ૧૩ જુઓ)

દંડધૌતિ કાચા સુતરને વળ ચઢાવીને બનાવવામાં આવે છે. તે સગમગ બે પુટ લાખી હોય છે અને એક આંગળી નેટલી નાડી હોય છે. દંડધૌતિના એક છેડાને એક ધ્રિય વળ ચઢાવ્યા વિનાના સુતરનો હોય છે અને બીજા છેડાના ત્રણ ધ્રિય વળ ચઢાવ્યા વિનાના સુતરનો હોય છે. દંડધૌતિ વડવાધની અથવા રબરની પણ હોય છે. વડવાધ કેવળ એકજ વખત ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે, જ્યારે સુતરની અથવા રબરની દંડધૌતિને પાણીથી ધોઈ જી મામ સુધી તેને ઉપયોગ કરી શકાય છે.

દંડધૌતિ કર્મની વ્યાખ્યા:—આમાન્ય ધૌતિની જેમ દંડધૌતિને પાણીમાં બીજાની ગળા નજીકથી બહાર કાઢવાની ક્રિયાને દંડધૌતિ કર્મ કહે છે.



## દંડધૌતિ કર્મની વિધિ

[સમપૂર્ણ દંડ ધૌતિ - ચિત્ર નં. ૬]

[૫૪ ક્રમાંક ૧૪ જુઓ]

પ્રથમ પેટ બરીને આંધારજી મરમ અથવા કડુ પાણી પી લેા— ૧૨ થી ૧૪ ઓમ સુધી. પાણીમાં થોડું મીઠું નાખજુ. દંડધૌતિને પાણીમાં બીજાની તેજા અમ બામને મળ્યામાં જાતો. પહેલે દિવસે ૪ ધ્રિય સુધી લઈ જાવો. બીજા દિવસે ૫ ધ્રિય. ત્રીજા દિવસે એક ધ્રિય વધારવા જાવો. પ્રવેશ કરાવતી વખતે પાણી ઉતારી દારા નીકળો. ૮ દિવસમાં અર્ધા ફૂટથી તે પાણી ફૂટ સુધીએ જામ મળતી અદર લાગે જાયતો મહારાજે લઈ જાવો જોઈએ. દિવસની અદર સમયમયે ફૂટ સુધી પેનિ મળતી

અદર સર્વ શકશે. હંડધૌતિનો ખીન્ને છેડો જે વળ ચઢવ્યા વગરનો ત્રણ ઇંચ લાંબો છે તે મોંઘની બહાર જ રાખવો. તેને ગળાની નીચે ઉતારવો નહિ.

આ બંને ધૌતિકર્મોમાંથી કોઈપણ એક ધૌતિકર્મનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. બંને ધૌતિકર્મોને [ હંડધૌતિ, વસ્ત્રધૌતિ ] એક માથે કદિપણ કરના જોઈએ નહિ. બંને કર્મ માટે સમય અને વ્યવસ્થા મળેલી એક જ નિયમ છે. બંનેના સાત સમાન છે.

### નૌવલ્લિ કર્મ

ધૌતિ ગળ્યા બાદ જો નૌવલ્લિ કર્મ આવડતુ હોય તો થોડીસાર કરો. અન્યથા પેટને હવાવો [ ઉડીવાન બંધ કરો ] અને ત્યારના ધીર ધીર ધૌતિને બહાર કાઢો. વાત, પિત્ત અને કફના વિકારોને લીધે ધૌતિકર્મની અપૂર્ણતાને માટે ૧૫ દિવસથી વડુ સમય પણ વાગ્યાનો સમય છે જેમનામાં વિકાર દોષ નથી, તેના માટે ધૌતિ કર્મ ફક્ત આઠ કે દસ દિવસમાં જ પૂર્ણ રીતે થઈ શકશે [ હંડધૌતિ જુઓ ].

### હંડધૌતિ ક્યારે અને કોણ કરી શકે ?

બધી જાતુઓમાં, પ્રાત કાને આ ક્રિયા કરી શકાય છે. હંડધૌતિ માટે તો પ્રાત કાળનો સમય અત્યુત્તમ માનવામાં આવે છે. ધૌતિકર્મ કરતા પહેલા કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક લઈ શકાય નહિ. ધૌતિકર્મ કર્યા પછી ૨૦ મિનિટ બાદ ખોરાક લઈ શકાય છે. ૧૦ વર્ષથી તે ૧૦૦ વર્ષ સુધીની ઉંમરના લોકો ધૌતિકર્મ કરી શકે છે.

### ધૌતિકર્મ કોણ ન કરી શકે ?

જેમના ફફડા અને હૃદય અત્યંત કમજોર છે, શરીરના સ્નાયુઓ પૂર્ણ રીતે દુર્બળ થઈ ગયા હોય તથા શીટ, આત્મજી, હીસ્ટીરિયા ફેફસ, એના રોગના દર્દીઓ, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા દમના રોગીઓ, બીજી અથવા ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા ક્ષયના રોગીઓ, તેમજ અતિમારના રોગીઓએ ધૌતિકર્મ કરવું નહિ.

### ધૌતિકર્મના લાભ

ધૌતિકર્મ કરવાથી પાચનશક્તિ વધે છે. પેટ હલકુ બને છે. વાત, પિત્ત કફ વધવાથી અન્નાશય કોષમાં જે વિકારો ઉત્પન્ન થયા હોય છે તે નષ્ટ થાય છે. આરબિક

તથા બીજી અવસ્થામાં પહેલેથી દમનો ચેગ મટે છે. ગળાથી લઈને અત્રાશય સુધીના પાચનતંત્રના અવયવો સ્વચ્છ બને છે. આ ધૌતિકર્મ ગાયક માટે ખુબ જ ઉપયોગી નેમજ લાભપ્રદ છે. તેમનો અવાજ મધુર તથા સ્વચ્છ બને છે. વાતવિકાર જન્ય ગિરોવેદના દૂર થાય છે. શરીરમાંથી કદ્દ દૂર થાય છે. આમ થવાથી શરીર ચેતનમય અને સ્ફુટિદાયક થાય છે.



## નૌલીકર્મ

[ વામ નૌલિ બેસીને ચિત્ર ન. ૭ ]

[ ૫૪ ક્રમાંક ૧૫ જુઓ ]

અમંદાવર્તયેતેન તુલં સઘ્યાપસઘ્યતઃ ।

નતાંસો અમયેદેવા નૌલિઃ સિદ્ધૈઃ પ્રચક્ષ્યતે ॥

— યા, સ,

### નૌલીકર્મની વ્યાખ્યા

શ્વાસને બહાર કાઢીને પેટને અદર [ પીઠ તરફ ] બેચી, પેટના વચસા ભાગને નજાકાર રૂપે ઉપસાવવાની ક્રિયાને નૌલિકર્મ કહેવામાં આવે છે, પેટના વચસા ભાગને ઉપસાવવાથી [ નજાકારની ] બને બાજુએ ખાડા પડશે. નૌલિકર્મ કરવાની ત્રણ રીત છે; બેસીને, ઉભા રહીને તથા કોઈ આધાર લઈને.

### નૌલિકર્મ બેસીને કરવાની રીત

પદ્માસન, સ્વસ્થિકાસન અથવા સિધ્ધામનમાં બેસો ( જો આસનો આગળ પર બતાવવામાં આવ્યા છે ) બને ઘૂંટણો પર બેઠે હાથ રાખો. હથેલીએ વડે ઘૂંટણોને નીચેની બાજુ [ જમીન સાથે ] દબાવો. શ્વાસને બહાર કાઢો. શરીરને આગળની બાજુ ઝેડતું નમાવો કે પોતાનું પેટ જોઈ શકાય. પેટને પીઠની તરફ દબાવો અને ઢીપું છોડી દો. આ ક્રિયા પાંચ વખત કરો. આ ક્રિયાને ઉડીયાન બધે ક્રિયા કહેવામાં આવે છે.

આટલી ક્રિયા [ પેટને પીઠ તરફ દબાવી પછી ઢીંચુ છોડી દેવાની ] પૂરી ન થાય ત્યાં સુધી શ્વાસ લેવો નહિ. શ્વાસને બહાર કાઢી પેટને દબાવવાથી એક ઉડીયાન થાય છે. એક એક વખત શ્વામ બહાર કાઢીને પાંચ ઉડીયાન કરવું. પાંચ ઉડીયાન સુધી શ્વાસ ન લેવો. પહેલા દિવસથી ચાર દિવસ સુધી ૨૦ ઉડીયાન કરવું ૫ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૨૫ અને ૧૩ થી તે ૨૦ દિવસ સુધી ૩૦ ઉડીયાન કરો. દરેક પાંચ ઉડીયાન કર્યા બાદ પેટને થોડીનાર સુધી દબાવી રાખો. શ્વાસ લેવો નહિ આ પ્રમાણે ઝાઝામા ઝાઝા ૧૫ નિવમથી તે ૧ મહિના સુધી અભ્યાસ ચાલુ રાખવાથી નૌનિકર્મમા પ્રારંભિક તૈયારી થઈ જાય છે જેમના શરીરમાં ચરબી વધારે હોય, જેમનું પેટ મોટું હોય તથા જેમનું શરીર સ્થૂલ હોય તેઓએ ઉડીયાનનો અભ્યાસ ત્રણ મામ સુધી કરવો જોઈએ. આ પછી જ તેઓ નૌનિકર્મ કરી શકે છે. અપવાદ ૩૫ કોઈ વખત ત્રણ માસથી વધુ ગમય પણ લાગી શકે છે. એમ માની લેવું નહિ કે મારાથી નૌનિકર્મ થશે નહિ

( હક્ષિણ નૌલિ બેસીને ચિ. ૮ )

[ ૫૪ ક્રમાંક ૧૬ જુઓ ]

( મધ્યનૌલિ બેસીને ચિત્ર મં. ૯ )

[ ૫૪ ક્રમાંક ૧૭ જુઓ ]

મધ્યનાલિ ઉભા રહીને

ચિત્ર સં. ૧૦

[ ૫૪ ક્રમાંક ૧૮ જુઓ ]

ઉભા રહીને કરવાની વિધિ

ઉભા રહીને બન્ને પગને એક કૂટના અંતર પર રાખવા બન્ને હાથની કાણી એકને પહેળાં રાખો, સીધી નહિ શ્વાસને બહાર કાઢી પહેલાની જેમજ પેટને પીઠ તરફ દબાવો બને હાથ ઘૂટણ પર હોવા જોઈએ બન્ને પગ સીધા હોવા જોઈએ, નહિ કે ઘૂટણ આગળથી સહેજ વાગેવા. શેઠ વિધિ બેસીને નૌનિકર્મ કરવા જેવી જ છે

## સંપૂર્ણ નૌલિ

ડાળી બાજુથી જમણી બાજુ અને જમણી બાજુથી ડાળી બાજુ પેટના નળાને ફેરવો. ચાર દિવસ સુધી ક્રમથી ડાળી અને જમણી બાજુ બન્ને વાર ફેરવો. પાચથી આઠ દિવસ સુધી ત્રણ ત્રણ વાર, નવથી સોળ દિવસ સુધી ચાર વાર અને સોળ દિવસ પછી યથાશક્તિ અનુકુળતા મુજબ ચારથી દસ વખત ફેરવવું.

## નૌલિકર્મના લાભ

રોગાનુ મૂળ પેટ છે. અનેક રોગો પેટમાંથી જ ઉત્પન્ન થાય છે. નૌલિકર્મ કરવાથી પેટના અવયવો સશક્ત બને છે, પાચનશક્તિ વધે છે. મલવિસર્જન યોગ્ય રીતે થાય છે. નાનું આતરકુ, મૂત્રાશયના અવયવો, નાભિયક વગેરે નિરોગી બને છે, બૂખું ઉધડે છે. શરીરમાં આવશ્યકતા કરતા વધુ ચરબી હોય તો ઓછી થાય છે. ચરબી ઓછી હોય તો વધે છે. અર્થાત્ શરીરમાં ચરબીનું યોગ્ય પ્રમાણ જળવાઈ રહે છે. પેટના કફ, પિત્ત, વાયુ વિકારો નષ્ટ થાય છે. મદાગ્નિ મટે છે. વૈશ્વાનર અગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. આંત્રપૂચ્છ [એપેન્ડીસાઈટિસ] રોગ મટી જાય છે. કિડની અને મૂત્રાશયના રોગ મટે છે. પેટના અનેક રોગો નૌલિકર્મથી મટી જાય છે.



## અસ્તિ કર્મ

અસ્તિ કર્મ એટલે શું?

શીશુમ અગર કોઈ ઉત્તમ લોકડાની જાણી જેમાં વચ્ચમાં છેદ હોય, જડાઈ અગુડા બરાબર હોય, લખાઈ પ થી ૮ ઈંચ સુધીની હોય અને જેનો બહારનો ભાગ ચીકલો હોય, તેને અસ્તિ કહે છે.

## અસ્તિ કર્મની વિધિ

જે પ્રમાણે નૌવિકર્મમાં ઉમા રહીએ છીએ તે પ્રમાણે ઉમા રહેવું અસ્તિનો એક છેડો મનદારમાં એક થી એ ઈચ્છા જોડેલો અદ્વર પ્રવેશ કરો પછી નૌવિકર્મ કરો આ વખતે છિદ્ર દ્વારા વાયુ મલદારમાં ઉપર આપશે નૌવિકર્મ [મધ્યમ નૌવિકર્મ] હૃદયના વાયુ નીચે જશે પહેલે દિવસે ૬ સેકન્ડ સુધી ક્રિયા કરવી, બીજા અને ત્રીજા દિવસે ૭ સેકન્ડ, આ પ્રમાણે ૮ દિવસ સુધી ૧૦ સેકન્ડ સુધી વધતું આને વાયુ-અસ્તિ કહે છે ઉમા રહી, અસ્તિનો એક ભાગ મનદારમાં મુકો મધ્યમ નૌવિકર્મ કરી, તરતજ અસ્તિ કાઢી લેવી એ ત્રણ વખત ઉડીયાન અગર નૌવિકર્મ કરીને મન-વિસર્જન માટે ચા-ચા જવું પહેલા દિવસે ૬ ઔમ પાણી લેવું બીજા દિવસે ૮ ઔમ પાણી લેવું ત્રીજા દિવસે ૧૦ ઔમ પાણી લેવું પાણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અથવા ઉપયુક્ત માત્રામાં પાણી એ ચતુર્થ જોઈએ

## અસ્તિ ક્રિયાનો સમય અને અવસ્થા સાથે સંબંધ

અસ્તિક્રિયા માટે સર્વોત્તમ સમય પ્રાતઃકાળ છે અગર પેટ ખાતી હોય ત્યારે અસ્તિક્રિયા કરવી જોઈએ ૮ થી ૧૦૦ વર્ષની ઉંમરના સ્ત્રી પુરુષો મધ્યમી કાળમાં આ ક્રિયા કરી શકે છે દિવસમાં માત્ર એકજ વાર અસ્તિક્રિયા કરવી

## અસ્તિ કર્મના લાભ

મગ્નબળતા દૂર થાય છે, અપાન વાયુનો દોષ નષ્ટ થાય છે મોટું આતરકું મશકત બને છે, વીર્યાશય અને મૂત્રાશય કોશીના રોગ નષ્ટ થાય છે, અને તે અવયવો મજબૂત થાય છે મુલવ્યાધિ (બવસીર) નો રોગ મટે છે મોટા આતરકું અને મગ્ન દારની ખોળી ગરમી યાત્ર થાય છે, અને અમની ગરમી ઉત્તર થાય છે

## એનિમાની તુલનામાં અસ્તિ

એનિમાની નળીથી મહેશ્વરથી મગ્નદાર માર્ગે પાણી પેટમાં ચાલ્યું જાય છે, આથી આ અવયવોને કોઈ કામ કરવું પડતું નથી અસ્તિ ક્રિયા કરવાથી મગ્નદારથી પેટ સુધીના અવયવોને આવશ્યક વ્યાયામ મળે છે, આથી કેવળ અજોજ સંયમ થાય કે એટલું જ નહિ, પરંતુ વારંવાર એનિમા [અસ્તિ] લેવાની જરૂર રહેતી નથી

આથી જાણી, એનિમા કરતાં પણ વધારે સામગ્રી અને અગત્યની છે. એનિમાની પેઠે ચરંવાર જાણીની જરૂર પડતી નથી; પરંતુ જાણી કરવાથી મગ્નિમર્જન અંગેનાં બધાજ અવયવો સચકત અને કાર્યક્ષમ થાય છે. આમ જનતાં મગ્નિમર્જન આત્મા-વિક રીતે થતું રહે છે.

## ગણેશ ક્રિયા

અનેક સ્ત્રી પુરુષોને મગ્નિમર્જન મમયે મગ્નો પ્રથમ ભાગ કહ્યું હોય છે. આથી મગ્નિમર્જન યોગ્ય રીતે થતું નથી. મગ્નિમર્જન પછી પણ મગ્નિમર્જન ઉપરના ભોગમાં મગ્નિ રહી જતાની મંજૂરતા છે. આચાર્યો માટે ગણેશ ક્રિયા આવશ્યક છે.

### ગણેશ ક્રિયાની વિધિ

હાથ દાઢીની અન્નમિક્ષા [વચ્ચડી આંગળી] ને કાઠપિણી તેમ અથવા પાણી પગાડી મગ્નિમર્જનમાં પ્રવેશ કરાવે. મગ્નિ કહ્યું ભાગને પહેલાં કાઠી નાંખે. અંતમાં રહેલા મગ્નિને પણ આંગળી દ્વારા માફ કરે. આ ક્રિયાથી આરોગ્ય રક્ષામાં સહાયતા થશે.



## કપાલભાતિ

મઝાપદ્મોદ્ધારસ્ય રેચપૂતૌ સસંધમૌ ।

કપાલભાતિર્વિઘ્નયાતા કપદોપધિશોધિણી ॥

—પા. સં.

### કપાલભાતિ કરવાની વિધિ

પદ્મામન, સ્વસ્તિકામન કે ત્રિધ્યામનમાં બેસો. [આસન પ્રકરણમાં વાંચો.] ઉપર જણાવેલા કાઠી એક આમનમાં બેઠીને જમણા હાથની હથેલીને જમણા પગના ઘૂંટણપર અને ડાબા હાથની હથેલીને ડાબા પગના ઘૂંટણપર રાખવી, અને બિસકુસ ટકાર (મીઠા) બેસવું. જનને નમકોરાં દ્વારા દમ વખત ઉડા આસ પ્રશ્વાસ (આસ બેસવો અને છોડવો) કરવા. કાઠપિણી અવલવને આંચકો લાગવો ન જોઈએ. છાતી

કુલાવીને રાખવી, એક વખત શ્વાસ લેવો અને છોડવો, આને એક ધર્મણુ કહે છે. આ સુજળ દસ ધર્મણુ કરવા, આંખોને બંધ કરવી અને દમ ધર્મણુ થયા બાદ અગિયારમા ધર્મણુને સમયે શ્વાસને રોકી રાખવો, અર્થાત્ પૂરક કરીને કુંભક કરવો. શ્વાસ બંધ પછી જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠીકા (ત્રીજી અને ચોથી આંગળી) પડે ડાબા નસકોરાંને અને જમણા હાથની અંગુઠા વડે જમણા નસકોરાંને દબાવો. દાઢી (હનુ) ને કંઠ કૃપમાં અડાડી રાખો. કુંભક કર્યા બાદ પુનઃ રેચક કરો. રેચક કરતી વખતે ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડવો. જે નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ વધુ ચાલતો હોય તેને થોડું દબાવવું જોઈએ, કે જેથી બંને નસકોરાં વાટે શ્વાસ પ્રશ્વાસનું આવાગમન સમાન રહે.

કપાલભાતિ માટે ત્રણ પ્રકારના 'બંધ' પણ સમજવા જરૂરના છે. ઉડીયાન બંધ, મૂળ બંધ, અને જલધર બંધ.

ઉડીયાન બંધ : શ્વાસને બહાર કાઢી પેટને પીઠ તરફ સંકુચિત કરવું—ખેંચવું આ ક્રિયાને ઉડીયાન બંધ કહે છે.

મૂળ બંધ : મળદ્વારને સંકુચિત કરવું આને મૂળ બંધ કહે છે.

જલધર બંધ : દાઢી (હનુ) ને કંઠરૂપમાં લગાડવી — અડકાવવી — આને જલધર બંધ કહે છે.

કપાલભાતિમા આરબથી અંત સુધી મૂળ બંધ કામમ રાખવો જરૂરી છે. રેચક અર્થાત્ શ્વાસ છોડતી વખતે ઉડીયાન બંધ કરવો જોઈએ. કુંભક અર્થાત્ શ્વાસ અવરોધની ક્રિયા વખતે જલધર બંધ કરવો જોઈએ.

**પૂરક, કુંભક અને રેચક એટલે શું ?**

**પૂરક :** શ્વાસ લેવાની ક્રિયાને યોગની બાજામાં પૂરક કહે છે.

**કુંભક :** શ્વાસ રોકી રાખવાની ક્રિયાને યોગની બાજામાં કુંભક કહે છે.

**રેચક :** શ્વાસને બહાર કાઢવાની ક્રિયાને યોગની બાજામાં રેચક કહે છે.

**માત્રાઓની વિધિ**

કપાલભાતિના અભ્યાસીએએ શરૂઆતમાં ૪ માત્રા સુધી પૂરક, ૧૬ માત્રા સુધી કુંભક અને ૮ માત્રા સુધી રેચક કરવો જોઈએ. એક સેકન્ડની કામ આધિને



‘માત્રા’ કહે છે. જે સ્ત્રી પુરુષોનાં ફેફસાં મજબુત અને વિકસીત ન હોય તેમણે આરબમાં ઉપર લખાવેલ માત્રાઓમાં અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ફેફસાં મજબુત અને વિકસિત થયા બાદ ધીમે ધીમે માત્રાઓ વધારતા જતુ અર્થાત્ ૧:૪:૨ ના પ્રમાણમાં માત્રા ક્રમશઃ વધારતા જાવી. મરગતા પૂર્વક અર્થાત્ ફેફસાંની જેટલુ મહી શકાય તેટલાંજ પ્રમાણમાં માત્રા ઉપયોગમાં વધારવી જોઈએ. દા. ત. ૬:૨૪:૧૨ માત્રાનો ઉપયોગ કરવાથી રેચક મમ્મે મુઠેલી છાત્રેનો કુબકનો મમ્મ વધારવો નહિ. કુબક અને રેચક મુઠેવાઈથી વધે ત્યાંકે નમજતુ કે ફેફસી મજબુત અને વિકસીત બની રહેવા છે.

### સમય

પ્રાતાઃકાળે સ્નાનાદિથી પરવારી કપાલભાતિ કરવી જોઈએ. આઠ દિવસ સુધી એ વખત, આઠથી પંદર દિવસ ચાર વખત, પંદરથી બારીસ દિવસ પાંચ વખત, બારીસથી ત્રીસ દિવસ સુધી છ વખત અને એક માસ બાદ છ થી બાર સુધી કપાલ-ભાતિ કરવુ. કપાલભાતિની ક્રિયા ઉપર લખાવ્યા મુજબ ઉંમર, શક્તિ અને જાતુ અનુસાર ધ્યાનમાં રાખી નિશ્ચિત પ્રમાણમાં કરવી જોઈએ તેમજ તે મુજબ અભ્યાસ પણ ચાતુ રાખવો જોઈએ.

ઉંમર : આઠથી સો વર્ષ સુધીની ઉંમરની બધીજ વ્યક્તિઓ દરેક જાતુમાં કપાલભાતિ કરી શકે છે.

### કપાલભાતિના લાભ

કપાલભાતિ કરવાથી નાડીઓ શુદ્ધ થાય છે. મનની અસ્થિરતા માટે છે. ક્રિયા તત્ત્વોમાં સ્થિતિ આવે છે. કષ્ટવિકાર ઓછો થાય છે. સ્પર્શનાડી અને (કર્શનાડી) ચંદ્રનાડી શુદ્ધ બને છે. નાકના નમકોરાંના ક્રિયાતત્ત્વ અને શાન્તતત્ત્વો બળવાન-પુષ્ટ બને છે. દુર્ગંધ અને સુગંધ સૂક્ષ્મતા ધાણુ તત્ત્વો ચેતનમય બને છે.

## ત્રાટક

તિરીક્ષેન્નિશ્ચલદશા સૂક્ષ્મલક્ષ્યં સમાહિતઃ ।

અશ્વસંપાતપર્યંતમાચાર્યસ્ત્રાટકં સ્મૃતમ્ ॥

— યા સ.

### ત્રાટક કર્મ માટેના સાધનો

ત્રાટક ક્રિયા માટે અનેક સાધનનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જેવાં કે સ્પર્શ, ચક્ર, દીપક, વૃક્ષોના પાદડા, પાણી, હેન્ડકારનું ચિત્ર, અરિસો, બગવાનનું ચિત્ર, સફેદ કાગળ પર તૈયાર કરી પૃષ્ઠપર ચોંટાડેલું સુર્યનું આલેખ ચિત્ર, પોતાના ગુરુનું ચિત્ર, મહાત્માઓના ચિત્ર વિગેરેનો ઉપયોગ ત્રાટક કર્મ માટે કરી શકાય છે. સુલભ ઉપાય અને સરળ પ્રયાસથી જ ત્રાટક ક્રિયા કરવી ઉત્તમ છે.

### સૂચ સામે ત્રાટક વિધિ

પ્રાતાઃકાળે અરુણોદય સમયે સૂર્યની સામે મોં રાખી ઉભા રહો કે બેસો. સૂર્યના કિરણો મુખ મંડળ અને આખા શરીર પર પડ્યા દો. આંખની ઉપરની આમડી, આંખના પોપચા પર પણ સૂર્ય કિરણો પડે તે ખામ ધ્યાન રાખવાનું છે.

### સમય અને અવધિ

ત્રણ દિવસ સુધી કિરણો લીધા બાદ [ પાંચથી ત્રીસ મેંકડ ], આખના ડોળાને બંને બાજુ ફેરવો, જમણી અને ડાબી બાજુ પાંચ પાંચ વખત ડોળાને ફેરવો. એજ પ્રમાણે પાંચથી ત્રીસ સેકન્ડ સુધી આંખો બંધ કરી કોનોહાશ સૂર્યકિરણો લો; અને આંખોને પાંચ વખત ઉપર નીચે ફેરવો. ત્યાર પછી ફરીથી આંખો બંધ કરીદો [ ૫ થી ૧૦ સેકન્ડ સુધી ], અને હડા પાછીથી આંખો ખેંચી નાખો. ૩ થી ૧૫ દિવસમાં આ પ્રમાણે ૩૦ થી ૪૦ સેકન્ડ કરવું. સોલિધિ ઉપર મુજબની છે. ૧૫ દિવસથી ૩૦ દિવસ ૪૦ થી ૬૦ મેંકડ સુધી નમય વધારવું અને એક મહિના પછી ઉમર, જાત અને સામ અનુસાર ૧ થી ૨ મિનીટ સુધી નમય વધારવું. આંખો ફેરવતી વખતે પાણી આગે તો આવવા દો, પણ અભ્યાસ બંધ કરવું નહિ, નિગતર ચાતુર રાખવું.

સૂર્યના ત્રીણ કિરણોમા ત્રાટક કરતુ નહિ ઠડીના નિમોમા આડ વાગ્યા પછીથી અને  
ગરમી તથા વરમાની જનુમા માગ્યાત પછી ત્રાટક કર્મ કરતુ નહિ

### સૂર્યની મામે ત્રાટક કર્મ કરનારને સૂચના

ઉવાડી આખે કદીપણ સૂર સામે ત્રાટક ક્રિયા કરની નહિ આમ કરતા આખેની  
કટિ આખી થયતો મબલ છે આખેને બધે રાખી અભ્યાસ કરવો સામર્થ છે ત્યારે  
સૂર્ય વાગ્યાથી ઘેરાયો ન હોય પરતુ સ્પષ્ટ દેખાતો હોય ત્યારે ત્રાટક કરવુ.

### ચન્દ્રમાં ત્રાટક કરવાની વિધિ

શુક્ર પક્ષમા મમમાથી પૂર્ણિમા સુધી અને કૃત્ય પક્ષમા પૂર્ણિમાથી મમમી  
સુધી ત્રાટક ક્રિયા કરની ચન્દ્ર મામે આખો ખોનીને જોતુ આખો બધે રાખવી નહિ  
જોવિધિ સૂર્ય મામે ત્રાટક વિધિ મમાન છે

### સમય

શિવાગાના દિવસોમા માને માગા છ થી સાત વાગ્યા સુધી ચન્દ્ર ત્રાટક ક્રિયા  
કરવી ગરમી તથા વર્ષા જનુમા માને માગ્યાત થી આડ વાગ્યા સુધી પશુ ત્રાટક કરી  
સમય છે

### દીપક મા ત્રાટક કરવાની ક્રિયા

કોઈપણ ધાતુ પાત્ર તામ્ર, પિત્તલ, ચાદી કે માગીનુ [ પાત્ર ] કોડીક કે દીવીનો,  
તેમા ધી, તેવ, ફિવેલ કે કોપરેલ પુરી શુધ્ધ કપાસ-રની દીવેટ મુકી દીવો સગાવાવો  
દીપક એવા ધ્યાનમા રાખવો કે જ્યાં પતન, વાયુ પ્રવાહ ઓછો હોય, અર્થાત્ દીવાની  
જ્યોત્તિ સ્થિર રહે તેના સ્થાનમા દીવો રાખી, પદ્મસન, સ્વસ્તિકાસન કે મિધ્યામન  
સગાવીને બેસો, જુમિપર કુશામન અથવા સ્વચ્છ સફેદ કપડાનુ આમન નિજાવી  
લો દીપકને આખેથી પાંચ ઘુટના અંતરે રાખો દિલ્લિ સ્થિર અને દીવાની જ્યોત  
મમાતર ગણો, અર્થાત્ આખેની નજર દીવાપર પડતા ન લચી જાય કે ન નીચી  
જાય એમ મનુષ્ય દીપ જોતા મામે ઉવાડી આખે સ્થિર નજરે જુઓ શોવિધિ  
ઉપર મુજબ છે દીપક ત્રાટકનો વિધિ અને સમય પ્રાત કાલ આર થી માત ઉત્તમ છે

## વૃક્ષ પર્ણો પર ત્રાટક વિધિ

કોઈ નાના જાડ કે છોડ મામે સ્થિર નજરે ઉભા રહો કે બેસો. જાડ અને તમારી વચ્ચેનું અંતર પાંચ ફુટથી વધારે હોવું ન જોઈએ. વૃક્ષોના લીલા પાદ્ડા સામે આપો. ઉધાડી રાખી સ્થિર નજરે જોવા કરો. પછી થોડી ફાંવો માટે આપો બંધ કરો આપો બંધ રાખી આપના ડોળાના પોપચાની આમડી પર આગળથી માલિમ [દાઢવે દાઢે ઘાંધુ] કરો માલિસ કર્યા બાદ નજર ચારેકાર ફેરવો. થોડીવાર લીલા છોડોને જુઓ આ પ્રમાણેની ક્રિયા ત્રણ વખત કરો. પછી ઠંડા પાણીથી આપો અને મો ધોઈ લો.

### સમય

શિયાળાની ઋતુમાં પ્રાતઃ કાળથી સવારના દસ વાગ્યા સુધી અને સાંજે માડાચાર થી ૭ વાગ્યા સુધી તથા ગરમી અને વર્ષા ઋતુમાં ૭ વાગ્યાથી માડા આગ સુધીના મધ્યમાં લીલા પાદ્ડા પર ત્રાટક ક્રિયા કરવી.

### સ્થાન અને મુળ્યના

જે સ્થળે મોટા જાડોની ડાયામાં નાના છોડો હોય ત્યાં બપોરે પછુ ત્રાટક ક્રિયા કરી શકાય છે, પરંતુ સૂર્યના પ્રકાશમાં કરી બેસવું નહિ. ડાયામાંજ અભ્યાસ કરવા જ્યાં વાતાવરણ અશુદ્ધ એટલે દુર્ગંધમય સ્થાન, અસ્વચ્છ હોય તેવા સ્થળે ત્રાટક કે વું નહિ છોડના અભાવે વૃક્ષ પર્ણો પર પછુ ત્રાટક કરી શકાય, પરંતુ પાદ્ડા અવશ્ય લીલાજ હોવા જોઈએ. પાકી ગયેલા, પીળા પડેલા કે રંગ ઉડી ગયેલા એ. ઝીમગાએવા, કે સુખ પાન પર ત્રાટક કરવું નહિ. વૃક્ષો કે છોડવા ન હોય ત્યાં લીલા ધાગની ઉપર પછુ ત્રાટક-દંટિ સ્થિર કરો, દંટિ વધા મળવ નીચે દગવી ન જોઈએ, પરંતુ ધામ લીલાવરી રાખ દેખાતી રહે તેમ નજર ફેરવવી. મો. વિધિ છોડવાની પેઠેજ છે, સમય પછુ એ મુળ્ય છે.

### પાણીમાં ત્રાટક ક્રિયા

આ વિધિથી ત્રાટક ક્રિયા કરવાને શુદ્ધ અને સ્થિર પાણીની જરૂર છે. પાણી ભરેલું પાત્ર, તાગાડ, મોચર નદી તટ વગેરે સ્થળો જ્યાં પાણી સ્થિર રહેતું હોય ત્યાં ત્રાટક કરવું જોઈએ. પાણીથી પાંચ ફૂટ દૂર રહીને એકી નજરે જુભા રહીને કે બેસીને પાણીને જોવા કરવું. પાણીની વિધિ વૃક્ષમાં ત્રાટક વિધિ મુળ્ય છે અને મધ્ય પછુ એનું પ્રમાણ છે.

## ૐ કારના ચિત્રમાં ત્રાટક વિધિ

ૐ કારના ચિત્ર ને ચાર ફૂટ સમાંતર નજરે રાખો. ૐ કારના અર્ધ ચન્દ્રાકાર સ્થિત બિંદુપર દષ્ટિ ઠેરવો. પહેલે દિવસે વીસ સેકંડ, બીજે દિવસે ૨૦ થી ત્રીમ સેકંડ સુધી દષ્ટિ સ્થિર કરો. પછી દરરોજ પાંચ સેકંડ વધારતા જાઓ. આ પ્રમાણે મમય બે મિનીટ સુધીનો વધારતા જવું. આંખોને બંધ રાખી પોપચાં પર માલિસ કરો. ત્યાર બાદ આંખોની કાઠીને ડાબી જમણી તથા ઉપર નીચે ફેરવો. ત્યાર પછી ઠંડા પાણીથી આંખોને ધોઈ લો. ૐ કારના ચિત્ર અભાવે એક ફુટ સમચોરમ મંદેદુકાગળપર કાળી શાદીથી સૂર્યબિંબ, સૂર્ય કિરણો ચુકત બનાવો. મધ્યબિંદુ [બિંબ] એક પૈસાની માઈઝ [માપ]માં રાખવું. આ ચિત્ર દોરેલ કાગળ પૂઢાપર દુગ્ધોદાદી ભીંત, ટેબલ કે ખુરસી પર રાખી ત્રાટક કર્મ કરવું. ત્રાટક કરતાં દષ્ટિ ચિત્રના વચસા ગોળાકાર મધ્ય બિંદુ પરજ સ્થિર રાખવી. આ ક્રિયા દિવસના સમય અભાવે, રાત્રે પણ કરી શકાય છે. દીવાનો પ્રકાશ ત્રાટકપટ પર ડાબી કે જમણી બાજુથી પડવો જોઈએ. વધારે તેજ પ્રકાશ કે મંદ પ્રકાશ હોવા ન જોઈએ. પ્રકાશ માથેથી આવવો ન જોઈએ. આ માટે પ્રાતાઃકાળ કે માપકાળનો વખત ઉત્તમ છે.

## અરિસામાં ત્રાટક વિધિ

બે ફૂટ લાંબો અને એક ફૂટ પહોળો અરિસો લો. અરિસાને સીધી દિવાલ પર ટેકવો. અરિસાથી ત્રણ ટના અંતરે બેસો. પદ્માસન, મિધ્યાસન કે સ્વસ્તિકાસન—કોઈપણ એક આમનમાં સીધા બેસવું. કપાળમા ચક્રનું તિલક [બિંદી] કરો અને તિલકના પ્રતિબિંબને અરિસામા જુઓ. બાહીની વિધિ ઉપર મુજબની છે.

## ભગવાન, ગુરુ કે મહાત્માના ચિત્રમાં ત્રાટક

ચિત્રના કપાળના તિલક પર દષ્ટિ કેન્દ્રિત કરવી જોઈએ. ચિત્ર પાંચ ફૂટ દૂર રાખવું જોઈએ. બાહીની વિધિ ઉપર જણાવ્યા મુજબની છે.

## સમય

મમય પ્રાતાઃકાળ મા માપકાળ ઉત્તમ છે. દીપકના પ્રકાશમા પણ આ વિધિ થઈ શકે છે. પ્રકાશ વ્યવસ્થા આગળ લખ્યા મુજબની હોવી જોઈએ.

## ત્રાટક ક્રિયાના લાભ

આખની દષ્ટિ વધે છે આખની ઉપલી ચામડી તળે અત્યંત સૂક્ષ્મ વાયુવાહિની અને રક્ત વાહિની નાડી હોય છે આ નાડીઓમા આખોને જીવનતત્ત્વ આપવાની યથા યોગ્ય શક્તિ પ્રમાણમા હોતી નથી ત્યારે આખોની દષ્ટિ મદ પડી જાય છે પરંતુ ત્રાટક સમયે આખોને ફેરવતા આ નાડીઓમા ખે ચાલુ થાય છે, જેથી નાડીઓ સશક્ત બને છે આખોની વ્યર્થ ઉચ્છ્વાતાનુ શમન થાય છે, અને અસલી ઉચ્છ્વાતાનો સંચાર થવા માડે છે

## સૂચન

જો આખોની દષ્ટિ અધિક મદ હોય તો ત્રાટક કરવા અગાઉ ગુલાબ જળથી આખોને ઘોઈ સેવી જોઈએ

## ગુલાબ જળથી આખો ધોવાની રીત

આખના ગ્લાસ [Eye Glass] મા ગુલાબ જળ ભરી બને હાથમા ખે 'આઈ ગ્લાસ' પકડી આખોમા લગાવો આ વખત માથુ થોડુ નીચુ નમાવો આખોને ગુલાબ જળમા વારંવાર ઉઠાડ બંધ કરવી પહેલે દિવસે ૧૦ વખત આખો ઉઠાડ બંધ રાખવી આખો પર બને હાથોની આગળીઓ વડે માસિશ કરવુ પછી ફરીથી આખો પર ગ્લાસો લગાવો આ પ્રમાણે ફરીથી દશ વખત આખોને ઉઠાડ બંધ કરો ખીજે દિવસે ૫૬૨ વાર કરો ત્રીજે દિવસે વીસ વાર કરો ચોથે દિવસે ૫૨૨૨ વાર કરો ૫૨૨૨૨ વાર આખોને ઉઠાડ બંધ કર્યા પછી, આખો ઉઠાડી રાખી ઉપર નીચે, ડાબી જમણી બાજુ કીકીઓ [ટોળાને] ફેરવો આમ ટોળા ફેરવવાની ક્રિયા પાંચ વખત કરો ગુલાબ જળમા આખો ધોતી વેળા બજારના થવાનો સમય છે આખો માથી પાછી નીચળશે, પરંતુ આ સંયોગમા પણ અભ્યાસ કરવો નહિ, પરંતુ આંતુજ રાખવો અન્યથા જોઈતો લાભ થશે નહિ ત્રાટકની પેઠેજ આખોને બંધ કરો અને ઉઠાડો આખો ઉઠાડ બંધ સ્વાભાવિક રીતેજ કરવી ન તો ધણી વાર મીઝી જતી નતો લાભો વખત ખુબી રાખવી આખોમા પાણી આવતુ બંધ થવાની સંભાવના છે, પરંતુ બંધ ન કરતા ખુબીજ રાખવી, જેમનુ મન વધારે અસ્થિર, શરીર ચેગી, મન ચિત્તીત અને ડરપોક છે, તેમની આખો અભ્યાસ કરતી વેળા વારંવાર બંધ થઈ જવાનો સમય છે, આવાઓની આખમા પાણી પણ વધારે આવશે, વળી એમ પણ

જને છે કે બિલકુલ પણ પાણી નહિ આવે. પાણી વધુ આવે તો અભ્યાસનો સમય ઓછો કરી શકાય છે. પાણી વધારે વહેતું અટકી જાય કે અભ્યાસ ક્રમશઃ વધારી શકાય છે. નેતિ કર્મ અને બ્રાહ્મી તેજના ઉપયોગથી પણ આખોની દષ્ટિ વધારવામાં મદાયતા મળી શકે છે.

આંખની દષ્ટિ વધારવા માટે જીવનતત્ત્વયુક્ત આહારનું સેવન કરવું જરૂરી છે. દિવસમાં એકવાર પ્રાતઃકાળ અગર સાંજે ગુલાબ જળનો પ્રયોગ કરવો. જે લોકો દષ્ટિ વધારવા માટે ત્રાટક, ગુલાબજળ, નેતિ કે બ્રાહ્મીના ઉપયોગ કરે છે, તેમની દષ્ટિ ત્રણથી ૭ માસમાં વધશે, જે ઉંમર વધારે ૫૦ થી ૬૦ વર્ષ હોય તો એથી પણ વધારે સમય લાગે. પહેલા મહિનામાંજ આવો પ્રત્યક્ષ લાભ જણાશે. દષ્ટિ વધારવા માટે પાંચ મિનીટ થી અર્ધી કલાક શિર્ષાસન પણ કરવું હિતાવહ છે. વૃધ્ધાવસ્થા કે શારિરિક અશક્તિના કારણે શિર્ષાસન ન થાય તો અર્ધ સર્વાસન પણ પાંચ મિનીટ કરવું. ત્રાટક કરતી વેળા ‘આંખોની જ્યોતિ પ્રતિ દિન વધતી જાય છે’ આવી દહ બાવના નિરતર બળવત્તર કરતા જવી. “આંખોના અવયવો સશક્ત બની રહ્યા છે, નિરોગી બની રહ્યા છે, તેમાં તેજોવૃદ્ધિ થઇ રહી છે, ઉત્તરોત્તર ઈચ્છાનુભાર લાભ મળી રહ્યો છે.” સપ્તર્શુ શ્રદ્ધા-યુક્ત ઉપરોક્ત ભાષોનું મનમાં રહણુ કરવું. આ સમયે મુખ મડળ અત્યંત પ્રસન્ન અને પ્રવૃત્તિત રાખવું.

ત્રાટક સમયે મનમાં ઊચ્ચ કોટિના વિચારો, ભાવનાઓનો પ્રાદુર્ભાવ થાય છે. માત્રિક ગુણોનો વિકાસ થાય છે. આધ્યાત્મિક વિષયમાં રસ ધરાવનાર સ્ત્રી પુરુષોએ યોગીવાર સુધી આંખોને ખોલી બંધ કરવી જોઈએ. પછી ઈષ્ટ દેવતાનું સ્મરણ બ્રહ્મદિ અથવા હૃદયમાં સ્થિર કરવું જોઈએ. શારિરિક સ્વાસ્થ્યને માટે અભ્યાસ કરવાવાળા સાધકોને માટે જે નિયમો નક્કી કરવામાં આવ્યા છે તે આધ્યાત્મિક દષ્ટિથી પ્રયામ કરવાવાળા સાધકોને લાગુ પડતા નથી. તેઓ તો વધારે સમય સુધી ત્રાટક કરી શકે છે.

### ઉંમર

આઠ થી સો વર્ષ સુધીના બધાંજ સ્ત્રી પુરુષો બધીજ જાતમાં ત્રાટક કરી શકે છે.

( ૭ પ્રકારના મળસાધન કાવો ની વિધિ સમાપ્ત )

## આસન

આસન વિષે ઉલ્લેખ કરતાં પહેલાં પ્રાચીન મહાત્માઓએ આસન વિષય કંઈ બાબત માથે બંધ બેસતો કંઈ તે જાણવું જરૂરી છે.

સ્થિરસુખમાસનમ્ ।

— પાતજલ યોગદર્શન, આધન પાઠ સૂત્ર ૪૬.

જે ક્રિયાથી સરળતાથી બેસી શકાય તેને આસન કહે છે.

હૃઠસ્ય પ્રથમાંગસ્વાદાસનં પૂર્વમુચ્યતે ।

કુર્યાન્નદાસનં સ્થૈર્યમારોગ્યં ચાંગલાઘયમ્ ॥

— હૃદયોગ પ્રતીપિકા

હૃદયોગ અથવા અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ અંગને આમન કહે છે. સ્થિર થવા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. આમનોનો અભ્યાસથી શરીર આરોગ્યમય અને સ્ફુર્તિદાયક બને છે.

આસનાનિ સમસ્તાનિ ચાર્યતોર્જાપ-જંતવઃ ।

— ઘેરડમદ્રિતા

નેટલા જીવો છે, તેટલા આમનના પ્રકાર છે.



ଆମେ ଦିଅଛୁ

## આસન

આસન વિષે ઉલ્લેખ કરતા પહેલાં પ્રાચીન મહાત્માઓએ આસન વિષય કયી બાબત માથે બંધ બેસતો કયો તે જાણવું જરૂરી છે.

સ્થિરસુખમાસનમ્ ।

— પાત જલ યોગદર્શન, સાધન પાઠ સૂત્ર ૪૬.

જે ક્રિયાથી સરળતાથી જેસી શકાય તેને આસન કહે છે.

દૃઢસ્ય પ્રથમાંગત્વાદાસનં પૂર્વમુચ્યતે ।

કુર્યાન્નદાસનં સ્થૈર્યમારોગ્યં ચાંગલાઘવમ્ ॥

— હૃદયોગ પ્રદીપિકા

હૃદયોગ અથવા અષ્ટાંગ યોગના પ્રથમ અંગને આસન કહે છે. સ્થિર થવા આમનોતો અભ્યાસ કરવો જોઈએ, આસનોતો અભ્યાસથી શરીર આરોગ્યમય અને સ્ફુર્તિદાયક બને છે.

આસનાનિ સમસ્તાનિ યાવંતો જીવ-જંતયઃ ।

— ઘેર કસહિતા.

જેટલા જીવો છે, તેટલા આમનના પ્રકાર છે.

ଆମ୍ଭେ ଦିଆଇ

## સુવર્ણ-વાક્ય

(૧) આજીવિકાના સમયને છેડીને જાણના ધુન્ધાળ સમયનો સદુપયોગ સત્તમંગ, યોગ્યબ્યાસ, તીર્થયાત્રા, સદશસ્ત્રિનુ પઠન-પાઠન અને એકાતવાસમાં કરવો.

(૨) જોમ સ્થૂલ શરીરને અન્ન - જળ વગેરેથી ક્રિયમાણુ:રાખવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે, અત કરણ (મન, બુદ્ધિ, ક્ષયિત અને અહંકાર) ને પવિત્ર તથા નિર્ભય રાખવા માટે ઉચ્ચ કોટિના વિચાર, મત્ર, અર્થસહિત, મત્ર, મદુપદેશ મહણ કરતાં પ્રાકૃતિક સૌહાર્દના દર્શન કરો.

(૩) આધિભૌતિક, આધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક દુઃખ ક્યારે આવી પડશે તેનો કાંઈ ભરોસો (વિશ્વાસ) રાખી ન શકાય. આથી આ બધાં દુઃખનો આમનો કરવા પ્રત્યેક ક્ષણ, આપ, આપના જીવનની પરીક્ષા રચવ કરતા રહો અને જીવો કે આપ આત્મવિશ્વાસ કાંઈ ખોટા બેઠા તો નથી ને? આપના મનમાં મસિન બાર, દુરાચાર, તામસિક વૃત્તિઓનો ઉદ્ભવ તો નથી થયોને? આપ તમોગુણી આહારનું સેવન તો નથી કરતા, ને? દુષ્ટની સગતમાં પડ્યા નથી ને? આચારબ્રહ્મ તો નથી થયા ને? ગદા ધ્યાનમાં નિવાસ નથી કરતા ને? ખીજાઓને મન-વચનકર્મથી ફસાવવાનું કામ તો નથી કર્યું ને? ગદા વસ્ત્ર પરિધાન નથી કરતા ને? આત્મના નિયમોની વિરૂધ્ધ વીર્યનો અપવ્યય થા દુરુપયોગ તો થતો નથી ને? આ સધળી બાબતો પર ધ્યાન રાખતાં, 'હરિ ઓં તત્સત્' 'હૈં નમઃ શિવાય' સો અહમ્ જેવા એક યા અનેક મત્રોને ગુરુ મુખથી માંભળી, તેનું વાર વાર ભાવાર્થ સહિત રમરણ, મનન અને નિદિધ્યામન કરતા રહો. આપનું જીવન દુઃખોથી મુક્ત બની પરમ સુખની અનુભૂતિમાં મગ્ન બનશે. પાઠકવૃન્દ, યાદ રાખો કે આપે, આપના ઉદ્ધાર માટે વિવિધ પ્રયત્ન, ચાતુ રાખવાની ગમે અતિથિ-સતકાર, ગુરુજનોની સેવા, ધરના યજ્ઞમાનની સેવા, માતા-પિતાની સેવા, અને આત્મસાન પ્રાપ્તિની પ્રવૃત્તિ ચાલુ રાખવી.

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

યમ, નિયમ અને તેને લગતા ધૃતકર્મ વિધિ મંપન્ન થયા બાદ હવે યોગના તૃતીય અમ આમન અભ્યાસનું માર્ગદર્શન કરાવવામાં આવે છે.

ભારત વર્ષમાં પ્રાચીન કાળથી યોગાભ્યાસની પરંપરા ચાલી આવી છે. યોગમાર્ગ પર પ્રવૃત્ત થઈને વ્યવહાર અને પરમાર્થનું જીવન ચલાવી શકાય છે. એ દ્વારા માનવ શરીરથી મનથી, ઐશ્વર્ય, વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાનથી પેલાનો જીવન વ્યવહાર ચારી રીતે ચલાવી શકે છે. આપણા પૂર્વજે સાંજુ આયુષ્ય ભોગવતા હતા. તેઓનાં શરીર મ પૂર્ણ નિરોગી રહેતા હતા. આ જે કાંચ એમને ઉપસાધ્ય હતા તે દેવી રીતે અને કેમ ? એના અનેક કારણોમાં યોગાભ્યાસનો આરભ કરનાર અને તેને જીવનમાં નિયમીત ક્રિતારનાર વ્યક્તિના જીવનમાં અમ્બધારણ પરિવર્તન થાય છે. અધાર્મિક-ધાર્મિક, રોગી-નિરોગી, અનૈતિક-નૈતિક અને દુરાચારી-મદ્યચારી તથા મદ બુધ્ધિના-તીવ્ર બુધ્ધિના અને કુમાર્ગ-મનમાર્ગના પધિક બને છે. તેઓ આચાર વિચારને વૈજ્ઞાનિક રીતથી મમજવા લાગે છે. મત્સ ગોષ્ઠિક બને છે, વ્યદવાર કુસળ અને પરમાર્થમાં અમશિય થાય છે.

આજના નમાજની અવનતિ, ચારિત્ર્ય પતન માટે જવાબદાર કોણ ? આ કારણોમાં મુખ્ય કારણ આ પણ માની શકાય કે આજનો સિક્કીત અને સભ્ય કહેવડાનાર વર્ગ યોગાભ્યાસને કેવળ મન્યાસી, ત્યાગી, વેરાગી, નદીતટ વાસી, તીર્થ પર્યટક, એકાંત સેવી અને માધુ બાવા વગેરે કહેવડાવનારાઓનું પટકર્મ કરવાનું માધન માને છે. માંમારિક લોકના કરવામાં દાનિકારક સમજી બેઠા છે. તેમના મુખથી એવા બ્રામક વિચારો જાણુવા મગે છે કે યોગમાધનાથી કદાચ ધર છોડીને જ ગલમ્મા ભાગી જવું પડે તો ? અનેક રોગોના ભોગ બનવું પડે તો ? દુર્બળતા પણ આવે. ગાડપણ આપણે પીએ પકડશે. આવી વાતો કરનારા અધિકારી એવાજ લોકો છે કે જેઓ વ્યસનોથી હમેશના ઘેરાએલા છે. અથવા યોગાભ્યાસના ઉત્તમ ફળથી અજાણ્યા છે. એમના શરીરમાં કેટલાએ રોગો અને મળ (પ્રસ્તેદ) નો જથ્થો ભરેલો પડ્યો છે, એ તેઓ નથી જાણતા. તેઓ ડોક્ટરોનેજ અવલમ્બિત રહેશે. પરંતુ પ્રાકૃતિક ઉપચારની વાત તેઓની મમજમા આવશે નહિ. જેઓ પ્રાકૃતિક જીવન અથવા યોગસબધમાં કઈજ જાણુતા નથી એવાઓ અપ્રાકૃતિક જીવનની દીશા મહણ કરે છે. માયુ કહીએ તો આપણા પૂર્વજે ગૃહસ્થાશ્રમી હતા, સદ્યચારી હતા, યોગાભ્યાસી હતા, અને ધાર્મિક બાવનાથી ભરપૂર હતા. આ બધા કારણોએ તેમના જીવનને દૈવત આપ્યું હતું. તેઓ

વ્યક્તિગત અને સામાજિક જીવનમાં તન, મન, ધનથી સંતુષ્ટ હતા. ક્ષણ ક્ષણમાં ભય, શકા સદેહ રોગ વગેરેથી મુક્ત હતા. આજના લોકોની જેમ વ્યાધિઓથી ઘેરાએલા રહેતા ન હતા.

### વ્યાયામના અન્ય પ્રકાર અને યોગાસનોની વિશેષતા

આપણે દરરોજ જે ભોજન કરીએ છીએ તેને પાચન ક્રિયાના અવયવો-જઠર, નાનું આંતરડું વગેરે અવયવો દ્વારા પચાવવું પડે છે. ખોરાક પચાવવા માટે વ્યાયામની આવશ્યકતા રહે છે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર હોય છે— દોડવું, ફરવું, તરવું, ઘોડેસ્વારી કરવી, દડા-ખેલ, કુસ્તી, મલખર્જ, મિંગલબાર, ડબલબાર, ક્રિકેટ, ટેનિસ, હોકી, બેડમિન્ટન, સાર્થક સવારી વગેરે વ્યાયામોને માટે કેટલીએ શરતો પૂરી પાડવી પડે છે. જેવી કે અનેક ખર્ચાળ સાધન મામત્રી, સ્થાન, રમત રમવા સાથે સહાયક વ્યક્તિ, મમય, ઝાતુ, ઉમરની અનુકૂળતા વગેરે. જ્યારે યોગાભ્યાસમાં તો ઝોઝામાં ઝોઝી સામત્રી-સાધનો, સમય, પરિશ્રમ, અને ઝાતુની યોગ્યોગ્યતા વીગેરે બહુજ ઝોઝુ જોવાનું હોય છે. તેમજ સાબ પછુ ઉપલી જણાવેલી રમતો કરતાં અધિક પ્રાપ્ત થાય છે. બધાંજ સ્ત્રી પુરુષો યોગાભ્યાસ કરી શકે છે. ઉમર અહીં બાધક હોતી નથી. ઝાતુ અડચણ નાંખતી નથી, અને શરીરના ચેગો ભાગવા માંડે છે, તેમના પુનરાગમનની સભાવના પછુ હોતી નથી. વળી વિચાર નિર્મળ અને પવિત્ર થાય છે. આ બધાં કારણોથી યોગ કેવળ અદ્યત્તારી કે વાનપ્રસ્થ માટેજ નહિ; પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમીને પણ એટલેજ જરૂરી છે.

યોગાભ્યાસીઓના મતાન નિરોગી અને વીર્યવાન બને છે. યોગાભ્યાસીને કોઈ દુર્વ્યસન હોતું નથી અતઃ તેઓ પ્રકૃતિ અનુસાર શરીર અને મનથી નિરોગી અને નિર્મળ હોય છે. આનો પ્રભાવ તેમના ચાતુર્ય પર પણ પડે છે. નિર્વ્યસની હોવાને લીધે મત્રધાતુ સ્વાંભાવિક રીતે ઉત્તમ થાય છે અને શુદ્ધ — નિર્વિકારી હોય છે. રસ, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, હાડકાં અને વીર્ય શુદ્ધ બને છે. બધાજ અવયવો વિકસીત, પ્રવૃત્તિશીલ, શક્તિમય બને છે. શરીરમાં ચરબી પણ સપ્રમાણ જળવાય છે. જેથી શરીર ઉમર અનુસાર મમનોત્થ અને યોગ્ય વજનનું બને છે. શરીર ઘાટીયુ, સપ્રમાણ, સુંદર અને સુદર બને છે. વાન, પિત્ત અને કફના દોષો નાશ પામે છે. વીર્યદોષ કે રજ્જ

દોષો મટે છે. શાંત અને ગાદ નિદ્રા આવે છે. પાચન શક્તિ વધે છે. તેમજ ચેતનત્વ-ચક્રારતા પણ વધે છે. આ ઉપરાંત યોગાભ્યાસના અનેક લાભો છે. જે આમન પ્રકરણમાં જુદા જુદા આમનો અનુભવ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. વાંચકોએ આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે યોગાભ્યાસીના મનમાં કોઈપણ પ્રકારનો ભય અથવા શંકા રહેવી જોઈએ નહિ. પોતે આ યોગાભ્યાસનો અનુભવ અને બીજાઓને પણ આ પવિત્ર માધન કરવાને પ્રેરણા આપે. યાદ રાખો કે યોગાભ્યાસ દેવી વિદ્યા છે. દેવી વિદ્યાની ઉપેક્ષા અથવા અવગણના માનવ જાતિ માટે હાનિકારક છે. જે લોકો આનો અભ્યાસ કરવા ઉત્સુક છે અને જોમનામાં ઉત્ક્રાંત અને લગન છે તેમને યોગાભ્યાસ પ્રવૃત્તિથી રોકવા એ અન્યાય છે.

**બાધ પદાર્થ** — આદ્ય જે આપણે દરરોજ ખાઈએ છીએ તે પણ પ્રમાણ, અન્યા અને ગુણદોષ વગેરેનો વિચાર કર્યા બિના આરોગીએ તો હાનિ પહોંચાડે છે. જોમ કે મદ્યજિમાં ધી અથવા બદમ લાભદાયક હોતા નથી. માટે વિચારપૂર્વક ખોરાક લેવો જોઈએ, કે જે શારિરિક તદ્દુરસ્તી કાયમ જાળવી રાખે અને જોનાથી શરીર પણ વધે. આજ નિયમ આમનો માટે પણ છે. આમનો યોગમાધનાનુ એક મહત્વપૂર્ણ અંગ છે. મમજ્યા વિના કે પૂરેપૂરો વિચાર કર્યા વિના ક્યારે તેમ આસન કરવાથી ઇચ્છીત લાભ ન થાય તો તેથી આસનનો કોઈ દોષ નથી. દોષ માત્ર અણુમમજ અને આસનના યોગ્ય લાભાલાભ અને તે માટેના જરૂરી જ્ઞાનનો અભાવ માત્ર છે.

યોગ્ય સમજપૂર્વક કરવામાં આવેલો યોગાભ્યાસ આશાથી વધુ લાભદાયી સિંધુ થાય છે. દરરોજ અર્ધા કલાકથી એક કલાક સુધી યોગાભ્યાસ કરવો જોઈએ. રત્ની-ઓએ માસિક ધર્મ અને સગર્ભાવસ્થામાં આમનો કરવા નહી. હૃદય રોગ, લોહીનું ખારે દબાણ, અતિમાર, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલો ક્ષય રોગી, ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલા દમના રોગી વીગેરેએ આસનો કરવા નહી. કુષ્ઠ રોગ અને વાત, પિત્ત, કફ વિકાર વાળા સ્ત્રી પુરુષોએ પણ આમનો કરવા નહિ. ઉપર જણાવેલા રોગથી પીડાતા રોગીએ યોગ્ય ઈલાજ પ્રમાણે કોઈ યોગાભ્યાસના નિષ્ફળતાની દોરવણી હેઠળ આમનાદિ કરી શકે છે.

### યોગાભ્યાસ માટે માર્ગશિક નિયમો

લોજન લીધા પછી ત્રણ કલાક બાદ યોગાભ્યાસની ક્રિયાએ કરી શકાય છે. દૂધ, ફળોનો રસ વગેરે પ્રવાહી ખોરાક લીધા પછી એક કલાક બાદ આસનો કરવા.

આમનો કર્યા પછી વીસ મિનીટ બાદ ભોળન, દૂધ, ફળોનો રમ વગેરે લઈ શકાય છે. યોગાભ્યાસ હ મેશાં સ્નાન કર્યા પછીજ કરવો જોઈએ. સ્નાન પણ ઠંડા પાણીથીજ કરવું. ઉમર, કાતુ વગેરેનો ખ્યાલ કરી માધારણુ ગરમ પાણીથી પણ સ્નાન કરી શકાય.

### સ્થાન અને સાધનો

યોગાભ્યાસ માટે સ્થાન પવિત્ર હોવું જોઈએ. એકજ સ્થાને હ મેશાં અભ્યાસ કરવો વધારે યોગ્ય ગણાય છે. સમય પણ હ મેશનો એકજ નિશ્ચિત રાખવો જોઈએ. રોજ મમય બદલવો ઠીક નથી. શરીરને બધે બેસતાં અને વધું વચ્ચો હોવાં ન જોઈએ. ચૂંઈ [ લ ગોટ ] પહેરીને અભ્યાસ કરવાથી વધારે લાભ થાય છે. સ્વચ્છ અને સમતલ સપાટ ભુમિ પર શુદ્ધ ખાદીનું વસ્ત્ર બિછાવવું વિશેષ લાભદાયી છે. જ્યાં યોગાભ્યાસ કરવાનો હોય, ત્યાં મત મહાભાઓનાં બોધ વાક્યો-સૂત્રો પણ ટાંગવાં જોઈએ. ઓરડામાં ધુપ કે અગરબત્તી સળગાવવી; જેથી મન આનંદી, પ્રકૃષ્ઠિત અને ભાવનામય બનશે. નદીતટ, મેદાન, કે ખગીયામાં પણ અભ્યાસ કરી શકાય છે. આ જરૂરી નથી કે અભ્યાસ કેવળ ઓરડામાંજ થવો જોઈએ. વાયુ વેગ વધારે ન હોવો જોઈએ. તેમજ સીધા પવન શરીર પર આવે - આવીને લાગવા માટે તેમ હોવું ન જોઈએ. નદી, ઝરણું કે સમુદ્ર કિનારે અભ્યાસ આસનાદિ કરવા જોઈએ. મદ્ય અને ધુળવાળા સ્થાનમાં કરવાં નહિ. જો પત્થર - સિંહા પર અભ્યાસ કરવો હોય તો ગરમ શીસા પર પણ કરી શકાય છે, પરંતુ તે પર મોડું વસ્ત્ર બિછાવવું વધુ જરૂરી છે. અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન વરસાદ શરીર પર પડવો ન જોઈએ.

### અન્ય ઉપયોગી સૂચના

અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન મનમાં શુભ વિચારો અને ઉચ્ચ ભાવનાઓનો પ્રવાહ ચાલુ રાખવો, અભ્યાસકાળ દરમ્યાન આંખો બંધ અને ખુલ્લી પણ રાખી શકાય છે. પરંતુ 'સિંહામન' અને 'વ્યાધામન' જેવા અપવાદોને છોડી બીજાં આમનો કરતી વખતે એ બંધ રાખવું જોઈએ.

શરીર વધારે ખેંચાએડું, તંબ અથગ દીધું ન રાખવું, મધ્યમ સ્થિતિમાંજ રાખવું. અપરાધી, જે દાઇ આમન ક્રિયામાં ખેંચાલુથી કામ લેવું પડે તો યોગ મમય સુધીજ ખેંચાલુની સ્થિતિ રાખવી. પછી તુરતજ મધ્યમ સ્થિતિમાં આવી જવું



જોઈએ ચરમા, ધડીઆળ, છુટ કે ચપલ પહેરીને અભ્યાસ કરવો નહિ. ચાહ, કોરી, ભાગ, ગાળ, ચરસ, તાબાકુ, અરીસુ, દારુ, માંમ, મચ્છી, તાડી, સોડા-લેમન વીગેરે વર્જ્ય પદાર્થોથી દૂર રહેવું જો લાખા વખતથી આ પદાર્થોનું સેવન થતું હોય તો પ્રયત્નપૂર્વક ધીમેધીમે તેનો ત્યાગ કરવો. હુક મુદત [એક માસમા] માંજ તેનાથી નિર્વ્યભની થવા અવશ્ય પ્રયત્ન કરવો. દુર્વ્યસન કારણે માધકને યોગ્ય લાભ મળતો નથી. કદાચ લાભ જણાય તો તે પણ અપ મમય પુરતોજ રહેશે, સ્થાયી લાભ પ્રાપ્ત કરવા માટે પહેલી ફરજ દુર્વ્યસનથી મુક્ત થવાની છે. સિનેમા-નાટકો વીગેરે પ્રવૃત્તિઓ માત્લિક લાગણીનો હાસ કરનારી મનોરંજનના રૂપે સ્વીકારેલી બહી છે, તેનાથી પણ મુક્ત રહેવું ધણ જરૂરી છે અગર ચિત્રો [સિનેમા] જોવાજ પડે તો ધાર્મિક, નૈતિક બળ આપનારા અને ઉચ્ચ વિચારની સામાજિક જીમિકા રજુ કરતાજ અપવાદ રૂપે જોવાં ઉધ-નિદ્રા આઠ કલાકની લેવી જોઈએ. રોજ રાત્રે ૧૦ વાગ્યા પહેલા ઉઘવું અને સવારે ૭ વાગ્યા પહેલા જાગ્રત થઈ ઉઠી જવું જોઈએ જાગ્રત થતા સત્વર શય્યા-પથારી નો ત્યાગ કરવો, પરંતુ જાગ્રત અવસ્થામા પડ્યા પડ્યા પથારીમા આજોડવાની આદત સારી નહી. રાત્રે દશ વાગ્યા પછી સુવું અને સવારે ૭ વાગ્યા પછી ઉઠવું, યોગાભ્યાસના સાધક માટે યોગ્ય નથી પણ મબન રાત્રીના બાર વાગ્યા પહેલાના કલાકોની ઉધ વધુ હોવી જોઈએ

## પાણીનો ઉપયોગ

શહેરના નિવાસીઓને નજના પાણીનો ઉપયોગ અનિવાર્ય રૂપે કરવો પડે છે. આ પાણી આવશ્યક જીવનતત્વોથી ભરપુર હોતુ નથી. રોગોત્પાદક જીવાણુઓને મારવા માટે તેમા કેટલીક દવાઓ નાખવામા આવે છે. પરિણામે પાણીના ઉપયોગી તત્વો પ્રભાવિત થાય છે, અને કેટલાક તત્વો ઓછા અથવા બિનકુલ નાશ પામે છે. એ પાણી પીવાથી મદાંત્ર, મલબધ્ધત્વ, રક્તની અશુદ્ધિ, વગેરે રોગો થાય છે. યોગાભ્યાસીઓએ પાણીને ગરમ કરી, તેને ઠંડુ કરી રાખી લેવું જોઈએ, તે પાણીનો ઉપયોગ પીવા માટે કરવો જોઈએ. આ પાણી જો લાભદાયક નહિ નીવડે તો કંઈ વાપરો નહિ, પરંતુ તે કદિ તમને હાનિ પહોંચાડશે નહિ. શરીરની પાચન ક્રિયાને કોઈ મુશ્કેલી પડતી નથી. બોજન લીધા પછી એક કલાક બાદ પાણી પીવું જોઈએ પછી જન્મે કલાકના અતરે પાણીનું સેવન કરતા રહેવું જોઈએ ત્રુ, પ્રક્રિતિ, અવસ્થાનુસાર પાણી વધારે અથવા ઓછું પીવું જોઈએ મવારે ઉઠી દત્તપાવન કર્યા પછી એક ગ્યામ પાણી પીવું

નોઈએ શિયાળાની ઋતુ મા ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરી શકાય છે અન્ય ઋતુમાં ઠંડુ પાણી વધારે હિતકારી છે કદ તેમજ વાયુ પ્રકૃતિ વાળાઓએ તાપ્તા અથવા પિત્તગના વાસણુમાં રાખેતુ પાણી પીવુ નોઈએ પિત્ત પ્રકૃતિ વાળાઓએ માત્રના વાસણુમાં રાખેલ પાણી પીવુ નોઈએ મગસાગ પછીથીજ આસનાદિનો અભ્યાસ કરવો નોઈએ જે કારણુવશાત્ ઠીક રીતે મળવિસર્જન ન થાય, તો પણ આસનો કરી શકાય છે પેશાબને રોકીને કદી આમનો કરવા નહિ, રાત્રે કામ કરનારાઓએ આઠ કલાકની પૂર્ણ ઉંઘ લીધા પછીજ આમનો કરવા

જેમના શરીરમાં વધારે પ્રમાણુમાં ચરબી હોય, એવા લોકોએ શ્વાસ બહાર કાઢીને અથવા અ પ પ્રમાણુમાં શ્વાસ લઈને આસનો કરવા નોઈએ જેમતુ શરીર પાતળુ છે, વળન ઓછુ છે તેમણે યથાશક્તિ શ્વાસ ભરીને અભ્યાસ કરવો નોઈએ જેમના ફેફસા નબળાં છે, મ કુચિત છે તેમણે શ્વાસ વધારે ભરવો નોઈએ નહિ, તેમજ વધારે રોકવો પણ નહિ આસનના શીખાઉ સાધકોને થોડા દિનસો હાથ પગના માધા ઓમા દુ ખાવો થનાનો સભવ છે પદ્માસન વગેરે આસનોમાં બેસતી વખતે મુસ્કલી નજીક આવે સમયે સાધકો આસનાદિનો અભ્યાસ ‘અમારાથી થશે નહિ, ’ આમ કહીને છોડી ન દે અભ્યાસ નિરંતર ચાતુ રાખવો થોડાક જ દિવસોમાં મુસ્કલીઓ પોતાની મેજેજ દૂર થઈ જશે, વેદના મતે જશે આમ હાથ પગના સાધાઓ વળવામાં સુગમતા રહેશે દરેક આસન કરતી વખતે સ્થિરતા લાગતી આવશ્યક છે સ્થિરતા વધારતા રહેવુ નોઈએ મનને પણ સ્થિર કરવુ નોઈએ અથવા મનમાં સાસારિક વિચારોની ઉપાધિ રહેવી ન નોઈએ ગભરાટ થવો ન નોઈએ મનમાં નિશ્ચિતતા હોવી જઈરી છે આસનાદિ ક્રિયાઓ કરતી વખતે ન તો ઉતાવળીઆપણુ કરવુ અને ન તો અધિક મદતા રાખવી આસનો ધરિધરિ કરવા આસન કરતી વખતે પરસેવો આવે છે તેમાંથી જે દુર્ગંધ આવતી હોય તો સ્વચ્છ દુવાલથી પરસેવો લૂછી નાખવો પરસેવામાં દુર્ગંધ આવતી ન હોય તો તેને શરીરમાં ઘસી દેવો શરીરના પરસેવાની સાથે શારિરીક રોગ-મુયક તથા વિગ્નતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળે છે, જેમ વિચાર કરતા રહેવુ નોઈએ પરસેવામાં દુર્ગંધ નહિ હોય તો નજીક કુ શરીર નિચોળી છે આમ કરતા રહેતા એક મહિના પછીજ આસનોના લાભ નજીકથી લાભ મેળવવામાં વધુ સમય લાગે તો મમજવુ કે શરીરમાં વધારે પ્રમાણુમાં વિગ્નતિય દ્રવ્યો (Toxin) સંઘટિત છે કાઈ વાર એવુ પણ જોવામાં આવે છે કે આસન, ગ્રાણ્યામાં વગેરેનો અભ્યાસ કરતી વખતે ભૂખ ઓછી લાગે છે તો પણ શરીરનુ વળન સમનોય રહે છે શરીરની શક્તિ અને

ઓઝુ મા વધારે થાય છે આનુ મુખ્ય કારણ એ છે, કે આપણે દરરોજ ને કાંઈ ખોરાક લઈએ છીએ, પ્રમાણથી વધુ હોય છે, અને જેટલા પ્રમાણમાં પાણી તથા તત્વોની જરૂર હોય છે તેટલા તત્વો આપણને મળી શકતા નથી આ પોતે તત્વોની આપણા શરીરને ખુબજ જરૂર છે પરિણામે આપણા શરીરની શક્તિ તેમજ તેજમાં ઘટાડો થાય છે યોગાભ્યાસનું મીઠું પરિણામ એ હોય છે કે આપણા શરીરના જુદા જુદા અવયવો પાણી અને વાયુના આવશ્યક તત્વો ખેંચી લે છે આથી વધારે આહાર લેવાની જરૂર રહેતી નથી યોગાભ્યાસનું શરીર વધારે પાતળ કે વધારે જીડું-સ્થૂંચ હોતું નથી, પરંતુ સપ્રમાણ, સુરોગ, ધાટિનું હોય છે બધી ઈન્દ્રિયો [ પાચક શક્તિઓ અને પાચક કર્મોન્દ્રિયો ] મજબૂત અને બળવાન રહે છે યોગાભ્યાસીમાં સદનશક્તિ વિશેષ હોય છે કાંઈપણ જીવનોપયોગી ઉત્કૃષ્ટ કાર્યમાં વિપત્તિ આવી પડે તો પણ તે હિંમત દારતો નથી કાંઈપણ રીતે કાર્યને તે મદદ મનાવે છે યોગાભ્યાસી દુશ્મનીની મૈત્રી કરતા નથી પણ મત્સંગમાં રહે છે પવિત્ર વસ્તુ અને સ્થાન તેઓ અપનાવે છે પવિત્ર જીવન તેમનો અભ્યાસ અને લક્ષ્ય બને છે, બીજાની બનાધમાંજ તેઓ પોતાની બનાધ જુએ છે આજ તેમના જીવનનો મત્ર હોય છે મામારિં જીવન યાત્રામાં તેઓ નિર્ભય બનીને ચાલે છે, તન અને મનથી મતૃત રહે છે.

### સ્ત્રીઓ માટે યોગાભ્યાસ

ઘણીવાર આ પ્રશ્ન ઉપસ્થિત થાય છે કે સ્ત્રીઓ યોગાભ્યાસ કરી શકે કે કેમ? આથી આ પ્રશ્નપર અહીં વિચાર કરવો આવશ્યક છે સ્ત્રીઓ પોતાના ઘરકામમાં અને મામાનિક સેવા કાર્યમાં ચેકાએની રહેતા તેમને કેટલોક વ્યાયામ મળે છે પરંતુ તે પુરતો અને જે પ્રકારનો હોવો જોઈએ તેટલો અને તેવો હોતો નથી કપડા ધોવા, પાણી ભરતા, દાગતા ખાડતા, મગ્ગાવાદિ પીસતા અને રસોઈના કામકાજમાં જે શ્રમ-વ્યાયામ મળે છે તે જે પ્રકારનો જેટલો જોઈએ અને સર્વ અવયવો માટે પૂરતો તો નથીજ ઉપરાંત શિવણ, ગુથણ, ભરત કે વાચન જેવા કાર્યોમાં શારિરિક પરિશ્રમ એ પણ હોય છે પરિણામે શરીરના તમામ અવયવો નિરોગી કે કસાએવા હોતા નથી આથીજ પુરુષો જેમ, સ્ત્રીઓ પણ રોગ ગ્રસ્ત અધિક હોય છે જેટલા પ્રમાણમાં રસ, રક્ત, માસ, મજ્જા વીગેરે સપ્તધાતુઓની જરૂર છે તે બધી યોગાભ્યાસના અભ્યાસથી અવયવોને યોગ્ય પ્રમાણમાં મળી રહે છે પરિણામે શરીરમાં કાંઈ રોગ થતો નથી, અને રોગ હોય તો નિર્મૂળ થાય છે યોગાભ્યાસનો અભ્યાસ દરરોજ કરતા રહેવાથી

આજીવન આરોગ્યની ચાવી મળી જાય છે. ઉચાર્થ અને ઉમરના પ્રમાણમાં શરીરનું વજન પણ સપ્રમાણ જળવાય છે અને શરીર કાયમનું સ્થિતિનું રહે છે.

### અવશ્ય વિચારો

જે બહેનો શરમ, સંકેચ, આળસ, પ્રમાદ, દુરાગ્રહ, અભિમાન અથવા અહંકારને કારણે યોગાસનનો અભ્યાસ કરતી નથી, તેમનું શરીર નિરોગી રહી શકતું નથી. સુકી હવા, ખેતરોમાં કામ, ગામડામાં કુવા અગર વહેતી નદીના શુદ્ધ પાણી શુદ્ધ અને સાત્વિક સમતોષ આહાર મહણુ કરે અને માથે સત્સંગ વગેરેમાં સમય વિતાવે તો બહેનો તન મનથી આરોગ્ય અને સુખી જીવનનું વરદાન મેળવી શકે છે. નાગરિક જીવનમાં તો અશુદ્ધ હવા, અશુદ્ધ પાણી, અતિ અત્પ્ર પ્રમાણમાં સત્વપૂર્ણ આહારનું સેવન, ચાર આશ્રમમાં પાળવા યોગ્ય બ્રહ્મચર્યનો સર્વથા અભાવ જોવામાં આવે છે. આવી રીતે બહેનો નિરોગી કેવી રીતે રહી શકે? અપ્રાકૃતિક જીવનજ રોગનું મુળ કારણ છે, અને આરોગ્યમય જીવનનું મુળપ્રાકૃતિક જીવન છે. આથી વર્તમાન અપ્રાકૃતિક જીવનમાં પણ જો યોગાસનનો અભ્યાસ ઉત્સાહ, ખત, તમન્ના, વિશ્વાસ, દહતા અને પ્રયત્નથી કરવામાં આવે તો ભવિષ્યમાં જીવન પ્રાકૃતિક દિશા તરફ વળે છે, અને છેવટે નૈસર્ગિક જીવનનો આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

માતાઓ અને બહેનો ! આસનોના સંબંધમાં શકા અને ભ્રમને ત્યાગી તમે અધ્યાપુર્વક અવિશ્વ બે આમનોનો અભ્યાસ શરૂ કરી દો. જેથી તમારું શરીર રોગમુક્ત ન થાય. મનમાં શાંતિ રહે અને ધનનો અપવ્યય ન થાય. અર્થાત્ તમે તન, મન અને ધનથી સમૃદ્ધિવાન થશો.

### બહેનોએ આસનો ક્યારે ન કરવાં

સગર્ભાવસ્થા કે પ્રસૂતિ પછી ત્રણ માસ સુધી, રજસ્વલાની અવસ્થામાં ૪ કે ૫ દિવસ સુધી શરીરમાં વધારે નળગાઈ હોય ત્યારે, અસત કષ્ટ ઘમક રોગથી પીડાતા હો ત્યારે; તેમજ કોઈ યોગ વિશેષ ની સલાહ લીધા વિના બહેનોએ આમન કરવા નહિ.

## બહેનોને કયા આસનો ન કરવાં ?

પુણું મત્સ્યેન્દ્રામન, મયુરામન, વૃષિકામન, ગડમેરુગામન, વગેરે કષ્ટદાયક આમનોનો અભ્યાસ બહેનોએ ન કરવો તેમના પેટમાં ગર્ભાશયાદિ અત્યંત નાજુક હોય છે, આથી તેમણે બહુજ સાવધાનીથી આમનો કરવા જોઈએ. અવિવાહીત કે કુમારિમણો ઉપર જાણાવેલા આમનોનો અભ્યાસ કરી શકે છે તો પણ કોઈ સુયોગ્ય, માર્ગદર્શક, યોગ્ય નિષ્ણાનની સૂચના લેવી જરૂરી છે. પુરોનોની જોમ કયાક બાદ તેઓ આમનો કરી શકે છે, આમન કયાં પડી વીમ મિનીટ બાદ જોજન કરી શકાય છે.

## બહેનોને આવશ્યક સૂચના

અમાધ્ય રોગો જેવા કે ત્રીજી અવસ્થામાં પહોંચેલ ક્ષય [ T B ] નો દરદી, દમનો રોગી [ asthmatic ], કેન્સર [ cancer ] થી પીડાતો રોગી, અતિમાર પાકુ રોગ, હીસ્ટિરિયા ( મૂગી ), સ્કુફીરિયા ( પ્રંર ) જેવા કષ્ટદાયક રોગથી પીડિત બહેનોએ કોઈ યોગમાર્ગના વિશેષાની અને શરીર રચના—શરીર શાસ્ત્ર ( Physiologist ) ના જાણુમાર અનુભવી વ્યક્તિની મલાદ—સૂચના લીધા વગર આમનનો અભ્યાસ ન કરવો.



## હિ વ્યા મૃ ત

મનુષ્ય જન્મ વારવાર મરણતાથી મગનો નથી તે માટે અગાઉના જીવનમાં મદાન સાધના તથા તપસ્યા કરવી પડે છે એમ તો પશુ—પક્ષિ વગેરેનું જીવન પ્રકૃતિ આદાર, નિદ્રા, ભય અને મૈથુન સુધી સીમિત છે, પરંતુ મનુષ્ય કેવળ આ સીમાની અદર મતોડ માની બેસી રહી શકે કેમ ? મનુષ્યે એથી પણ આગળ વધવું જોઈએ અને યોગાભ્યાસ, બકિતયોગની સાધના તથા વેદાન્તાદિનું અધ્યયન અને મનન કરી, આત્મદર્શનની અનુભૂતિમાં મગ રહેવું જોઈએ, માનવ જીવનને સફળ બનાવવાનો આજ રાજમાર્ગ છે.

— યોગિરાજ ઉમેશચંદ્રજી

## આસનો કટલાં છે?

આસનનો અર્થ છે ‘બેઠક’ બેચર, ભૂચર, જલચર અને ચરાચર જંગલનાં ચોરાસી લાખ યોનિના છવોની બેસવાની એક વિધિ હોય છે. આ વિધિને ‘આસન’ કહે છે. આથી ચોમાસી લાખ આમનો જતાવવામાં આવ્યાં છે. આ આસનોમાંથી આયં ત્રિપિમુનિઓએ ચોરાસી આમનોને ઁજ ગણાવ્યાં છે. તેને સારી રીતે અપનાવીને યથા યોગ્ય અભ્યાસ કરી માનવ જાતિના કલ્યાણ માટે જનસમાજ સામે ઉપસ્થિત કર્યાં છે.

પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષે દરરોજ ચોરાસી આસનો ત્યાં જરૂરી નથી. આથી આમાંના મુખ્ય બત્રીસ આસનો ગણાવ્યાં છે. જો બત્રીસ આસનો કરવાનો સમય ન હોય તો દ્રુત સોળ આસનના દૈનિક અભ્યાસની અનિવાર્ય આવશ્યકતા રહે છે.

સમય અભાવે ચાર આસન, બે આસન અને એક આસનનો અભ્યાસ કરીને પણ લાભ મેળવી શકાય છે. પરંતુ તે લાભ અપૂર્ણ છે. જે લોકો ધ્યાન, મત્ર, જાપ, વગેરે માટે એકજ આસન કરવા ઇચ્છે છે, તેઓને માટે ‘સિધ્ધાસન’ ઉપયોગી થશે. શારિ-રીક શક્તિ અને ઉત્તમ મેધા પ્રાપ્ત કરવાની દૃષ્ટિએ શિર્ષાસન લાભદાયી છે. ધ્યાન રાખવું કે શરીર કોઈપણ રોગગ્રસ્ત હોય તો કોઈ યોગાભ્યાસી-નિષ્ણાંતની સલાહ વિના શિર્ષાસન કરવું નહિ. ચાર આસનોની દૈનિક સાધનામાં મિધ્યાસન, સ્વસ્તિકાસન [સુખાસન], પદ્માસન [કમલાસન] અને શિર્ષાસન અત્યંત લાભદાયક છે.

સોળા આસનોમાં નીચે જણાવેલા આસનોનો સમાવેશ થાય છે.

(૧) સિધ્ધાસન, (૨) સ્વસ્તિકાસન, (૩) પદ્માસન, (૪) શિર્ષાસન, (૫) પૂજ્ય પદ્માસન (યોગમુદ્રા), (૬) મત્સ્યાસન, (૭) જનુશિરાસન, (૮) પશ્ચિમોત્તાનાસન, (૯) બૃજગાસન, (૧૦) વજ્રાસન, (૧૧) સુપ્ત વજ્રાસન, (૧૨) ઉત્થાન પાદાસન,

(૧૩) અર્ધ મલ્લ્યેન્દ્રામન, (૧૪) મલ્લ્યેન્દ્રાસન (પૂર્ણ), (૧૫) સર્વા ગામન (હસામન), (૧૬) ઉર્ધ્વ સર્વા ગામન (વિપરીત કરણી)

બત્રીસ આમનમા ઉપર જણાવેલા સોગ આસનના મમ્બદ્માં બધા આસનોનો મમાવેશ તો થાયજ છે, તદુપરાંત સોગ આમન બીજાં છે.

(૧) લોહાસન, (૨) મયૂરાસન, (૩) અકર્ણ ધનુરામન (આકર્ણ ધનુરામન), (૪) વિસ્તૃતપાદ પશ્ચિમોત્તાનામન, (૫) એકપાદ શિરામન (૬) દ્વિપાદ શિરાસન, (૭) એક પાદ-પવન-મુક્તામન, (૮) દ્વિપાદ-પવન-મુક્તાસન, (૯) એક પાદ શલભામન, (૧૦) દ્વિપાદ શલભામન, (૧૧) કર્ણ પીડનામન, (૧૨) ગોમુખાસન, (૧૩) એક પાદ જુગમન, (૧૪) દ્વિપાદ જુગમન, (૧૫) ગોરક્ષામન, અને (૧૬) સિદ્ધાસન.

### ૮૪ આસનોનું દિગ્દર્શન

૮૪ આમનો પૈકી ઉપર લખેલાં ૧૬ અને ૧૬ મળી ૩૨ આસનો ઉપરાંત બાકીના ૫૨ આસન નિચે પ્રમાણે છે.

(૧) કૂર્માસન	(૧૪) ઉપ્પાસન
(૨) સુમધનુરામન	(૧૫) હસામન
(૩) વીરાસન	(૧૬) ઉત્થાન પાદાસન (દ્વિપાદ)
(૪) ત્રિકોણામન	(૧૭) પાદગુજામન
(૫) સુમઉર્ધ્વહસ્તામન	(૧૮) કુકકુટાસન
(૬) તોલાગુલાસન (તુલાસન)	(૧૯) ગર્ભાસન
(૭) જાતુ-શિરાસન	(૨૦) વીર્યસ્તાભાસન
(૮) નોકાસન	(૨૧) જટામન
(૯) ઉલ્કટાસન	(૨૨) વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન
(૧૦) બકાસન	(૨૩) સુપ્ત દ્વિપાદ શિરાસન
(૧૧) ઉર્ધ્વપાદ (શિરામન)	(૨૪) વાતાયનાસન
(૧૨) ઉર્ધ્વપાદ હસ્તાસન	(૨૫) ગરુડાસન
(૧૩) ચક્રાસન	(૨૬) નિરન્ધાસાસન

(૨૭) દ્વિભૂજાસન	(૪૦) પવનાસન
(૨૮) પ્રાર્થનાસન	(૪૧) ખજનામન
(૨૯) મણ્ડુકાસન	(૪૨) કોકિલાસન
(૩૦) કામુકાસન	(૪૩) ઉત્તમાગામન
(૩૧) પર્વતાસન	(૪૪) ત્રિસ્ટામ્બામન
(૩૨) પ્રાણાસન	(૪૫) યશ્તિકાસન
(૩૩) અપાનાસન	(૪૬) મકરાસન
(૩૪) સમાનાસન	(૪૭) દદામન
(૩૫) કુન્દરાસન	(૪૮) પર્ણકાસન
(૩૬) આનંદમદિરાસન	(૪૯) ધીરાસન
(૩૭) હોમામન	(૫૦) સ્થિતવિવેકામન
(૩૮) વૃશ્ચિકામન	(૫૧) ત્રિયિ-મેદનાસન
(૩૯) ચતુષ્કોણામન	(૫૨) આકર્ષણ [આકર્ષ] ધનુરામન

ઉપર જણાવેલા ૮૪ આમનોમા ઉપયોગી આમનોનું વિવરણ દર્શાવવામાં આવ્યું છે. પુસ્તકનું કદ વધી જવાના બધથી, માત્ર ઉપયોગી આમનોના સરજ અને પદ્ધતિ તથા લાભનું વર્ણન જણાવવામાં આવ્યું છે જે સાધકોને વિશેષ મરસતાથી સાધ્ય, અધિક લાભદાયક અને ઉપયોગી છે. વાચકવર્ગ જનતાની ધ્વજા હશે તો પુસ્તકની બીજી આવૃત્તિ વખતે ૮૪ આસનોની સાધના પદ્ધતિ અને તેના લાભોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરવામાં આવશે.





# અત્ય સમસાદેય



## યોગી અને વૈજ્ઞાનિક

આજના વૈજ્ઞાનિક માટે યોગી પણ સમાજનો એક જવાબદાર સદસ્ય છે. જોમ, વૈજ્ઞાનિક યોગીની પ્રયોગશાળામાં તત્ત્વમયતાથી વિવિધ પ્રયોગ-પરીક્ષણો પછી સમાજ-રાષ્ટ્રને ચરણે એક કલ્યાણકારી શોધ રજૂ કરે છે, તેજ પ્રમાણે યોગી પણ યોગીની પ્રયોગશાળામાં કાર્યકુશળ, સુવ્યવસ્થિત નાગરિકોનું નિર્માણ કરી રાષ્ટ્ર અને સમાજની સેવા કરે છે. વૈજ્ઞાનિકોના પ્રયોગ કોષવખત અસફળ પણ નિવડે છે અને તેના ભેજમાંથી કદાચ એવી વસ્તુનું નિર્માણ થાય કે જે રાષ્ટ્ર અને સમાજ-જીવનને માટે હાનિકર પણ હોય. જ્યારે યોગીને, આ મુદ્દા અનિજીતો બધ હોતો નથી તેનું નિર્માણ કાર્ય-સત્યમ્ (જીવનની નિત્યની આવશ્યકતા), શિવમ્ (સામપ્રદ કલ્યાણકારી) અને સુદરમ્ (સુવ્યવસ્થિત સૌખ્યવધ્ધ) થી બરપૂર છે, અર્થાત યોગી મત્તનશિવ સુદરનો પ્રતિષ્ઠાપક છે.

યોગી અને વૈજ્ઞાનિકના ચિંતન પ્રવાહના માર્ગ બંને જિનન બિનન હોય, પરંતુ બંને જાણ, વિશ્વ પ્રકૃતિના તત્ત્વ-સ્પર્શી વિવેચન મુખી પહોંચી ગયા છે. બંનેએ જગતની સૂક્ષ્મ સ્થિતિઓને સ્પર્શ કર્યો છે. અંતર કેવળ એટલું જ કે વૈજ્ઞાનિક માત્ર જગતની સ્થૂળ શક્તિઓ પ્રાપ્ત કરી સતો. માને છે જ્યારે યોગી એટલાથી મતો. નથી માનતો. યોગીની ચિંતનધારા તેનાથી આગળ વધે છે તે વિશ્વ યશિધિમા ગોતા લગાવી (મમાધિસ્થ જની) તેના ખુલ્લે ખુલ્લે ખોળે છે તે ચાહેતો આ સમુદ્રના તળિયે પડેલા રત્ન મણિ મોતી (શિધિ સિધ્ધિઓ) વીણી શકે છે. યોગીની આત્મરુદ્ધિ ધણી ઉડી હોય છે. તેના પ્રયોગ હેતુમક્ષી હોય છે. સ્વયં માધનાથી સંપાદિત શિધિ-મિધિની આ સમૃદ્ધિને તે વ્યવસ્થિત રૂપમાં વહેંચે છે. યોગીનું કર્મ કોશલ્ય વદનીય છે.

યોગિરાજ ઉમેશચંદ્ર

## આસનાનું નિરૂપણ

આ પ્રકારણુમાં આગળ જણાવેલાં આમનોને ત્રણ વિભાગમાં વહે ચલામાં આત્માં  
કે.

[ ૧ ] અદ્ય શ્રમ સાધ્ય.

[ ૨ ] શ્રમ સાધ્ય.

[ ૩ ] વિશેષ શ્રમ સાધ્ય.

અદ્ય શ્રમ સાધ્ય આસનો

### સિધ્ધાસન

ચિ. સં. ૧ પુણ્ન<sup>૧</sup> ચિત્ર સં. ૧૧

[ ૫૪ ક્રમાંક ૧૯ જુઓ ]

**પ્રથમ** જમીન પર એક સ્વચ્છ વસ્ત્ર [ દુવાલ ] પાથરી તેની ઉપર બેસો. ડાબા  
પગની એડીને ઘૂંટણથી વાળી મુઘ, અને અંડકોણની વચ્ચેના ભાગમાં રાખો.  
પછી જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી નાભિના નીચેના ભાગમાં તે પગની એડી રહે તેમ  
રાખવો. ચરીરને ટ્યાર રાખવું. આંખો ઉઘાડી કે બંધ રાખવી. જો વધારે સમય  
માટે આસન કરવું હોય તો આંખો બંધજ રાખવી. મેરુદંડ સીધો રાખવો. સિગમુળ  
[ શિવની ] પર એડીનું દબાણ રહેવું જોઈએ.

## સમય

ઝાઝામાં ઝાઝો અર્ધી કલાક અને વધારેમા વધારે ત્રણ કલાક સિધ્ધાસનમાં બેસી શકાય છે.

## લાભ

સિધ્ધાસનમાં અભ્યાસ બધાજ કરી શકે છે. આ આસન બધાને માટે સમાન રૂપે અનુકુળ છે. પરંતુ ગૃહસ્થાશ્રમીએ અર્ધા કલાકથી વધુ આ આસનમાં ન બેસવું. આતુ' કારણ એ છે કે વીર્યવાહિની નાડી પર એડીતું દબાણ આવવાથી વીર્ય રૂષ્ટપુષ્ટ બને છે, પરંતુ વીર્યવાહિની નાડીમાં કેટલેક અંશે નિર્બળતા આવી જવાનો સંભવ છે. મંત્ર જપ, પૂજા પાઠ, સધ્યાવિધિ અને ધારણા, ધ્યાન તથા સમાધિની સાધના કરતી વખતે સિધ્ધાસન આસનમાં બેસી શકાય છે. આ આસનથી સિધ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ આસનમાંજ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરી શકાય છે.



## સ્વસ્તિકાસન [સુખાસન]

[ચિત્ર નં. ૨ પૂર્ણ સંખ્યા ૧૨

[ ૫૪ સંખ્યા ૨૦ જુઓ ]

જાનૂવારેન્તરે કૃત્વા યોગી પાદતલે ઉમે ।

ઘ્રદ્વુકાયઃ સમાસીનઃ સ્વસ્તિકં તત્ત્વચક્ષતે ॥

હા ખા પગને ઘૂંટણમાથી વાળી જમણા પગના સાયળ નીચે જમીન પર મુકવો. જમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી ડાબા પગના સાયળની બાજુમાં રાખવો જોઈએ. બંને પગના તળીયાનો બાગ બહાર દેખી ન શકાય, તેમ બંને પગ વચ્ચે રાખવા. બંને ઘૂંટણો જમીનને અડાડીને રાખવા. શરીરને સીધું રાખવું. આને સ્વસ્તિકાસન યા સુખાસન કહે છે.

## સમય

પાંચ દિવસ સુધી ત્રણ મિનીટ, પાંચથી આઠ દિવસ સુધી દસ મિનીટ. આ પ્રમાણે સમયની અનુકૂળતા અને પ્રકૃતિ અનુસાર અર્થો કલાક કે એથી વધુ સમય સુધી કરી શકાય છે.

## લાલ

પ્રાણાયામ કરતી વખતે, ધારણા, ધ્યાન, મહાધિને માટે તેમજ પાન પાન સમયના વખતે મત્સ્ય વખતે આ આમનમા મરગતાથી મુખપૂર્વક એમી શકાય છે. બધાંજ સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આમન અનુકૂળ છે.



## શવાસન

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૧૩

[ ૫૪ મંજુષા ૨૧ જુઓ ]

ઉત્તાનં શવયદ્ ભૂમી શયનં તુ શવાસનમ્ ।

શવાસનં શ્રમહરં ચિત્તવિદ્ધાંતિકારણમ્ ॥

— ધે. સં. ૨-૧૬

ભૂમિપર સળની આકૃતિ શાન્ત અને ચત્તા સુધ્ધિ જવાને શવાસન કહેવાય છે. આ આમનથી શ્રમ દૂર થાય છે. અને ચિત્તને શાંતી મળે છે.

જમીન પર ચત્તા સુધ્ધિ જાઓ. આખા શરીરને સીધી લીટીમાં રાખો. બને હાથ સીધા શરીરની સાથે જાણુમાં રાખવા. શરીરને બિલકુલ હીલુ રાખવું. ખે ચાલુ જરાપણ રહેવું ન જોઈએ શ્વાસોશ્વાસની ગતિ સામાન્ય, સ્વાભાવિક રીતે રાખવી. હાથની આંગળીઓ તેમજ બીજા અવયવોને હવાવવા નહિ. જોમ બને તેમ અવયવોને

શિથિલ રાખવા પ્રયત્ન કરવો. મનને ધૃષ્ટદેવ, ગુરુજન અથવા નાભિમંડળમાં સ્થિર કરવું.

### સમય

ઝોઝામાં ઝોઝો પાંચ મિનીટ.

### લાભ

શિર્ષાસન કર્યાબાદ આ આસન ઝોઝામાં ઝોઝુ પાંચ મિનીટ કરવું અત્યંત વશ્યક છે. કારણ કે શિર્ષાસન કરતી વખતે પગ, કમર, પેટ, હાથ, છાતી, ગળું, વગેરે-માંથી માથા તરફ જે રક્ત પ્રવાહ ચાલુ હતો તેને પાછો નીચેની બાજુ ધીમે ધીમે લઈ જવો જોઈએ. શિર્ષાસન કર્યાબાદ એકદમ ઉભા થઈ જવાથી ચક્રકર આવવા કે મગજની અસ્થિરતા વગેરે અનેક ચિન્હો જોવા મળે છે. જેથી સાધકને શિર્ષાસનનો મળવો જોઈતો - થવો જોઈતો - લાભ પ્રમાણમાં મળતો કે થતો નથી.

### ગાઠ નિદ્રાનો લાભ

જેઓને ઊંઘ આવતી નથી, આખી રાત જેઓ પથારીમાં પાસા ફેરવ્યા કરે છે, તેઓને માટે શવાસન આશિર્વાદ સમાન છે. અર્થાત્ ઉત્તમ લાભદાયક છે. આનો અભ્યાસ કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે હાથપગ ઘોઈને પથારીમાં કોઈ અનુકુળ આમન લગાવીને બેસી જાઓ. પાસે અગરબત્તી અગર ધૂપ ઈત્યાદી મુગધિત પદાર્થ સંગ્રાહી રાખો. જને નસકોરાદારા દીર્ઘ શ્વાસોચ્છાસ લેતા રહો. મનને હૃદય કમલમાં સ્થિર કરો. પોતાના ધૃષ્ટદેવ, ગુરુદેવ અથવા કોઈ મહાત્મા પુરુષનું ધ્યાન કરો. આ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ ધ્યાન કરતા રહો. પછી “મને ગાઠ નિદ્રા આવે છે, પાંચ શતેન્દ્રિયો આને પાંચ કર્મેન્દ્રિયો નિદ્રાદેવીના શુભ આગમનની પ્રતીક્ષા કરી રહી છે. હું જંધી ચિંતાઓથી પૂર્ણ રીતે મુક્ત છું. નિદ્રાદેવી મસ્તકમાં પ્રવેશ કરવાને કૃત્રીચ્છ ઉભાં છે. હું એમનું સર્વ સ્વાગત કરું છું.” આ પ્રકારની બાવના મતલ રીતે એકાવન વખત મનમાં રહણ કરો. મનમાં ચિંતા, બય, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા વગેરેનો પ્રભાવ વધી રહ્યો હોય તો જને કાનોને સંબળાવ એટલા અવાજે ઉપરના શબ્દો (બાવના) નો વારંવાર-એકાવન વખત ઉચ્ચાર કરો. સ્થરપછી શવાસનનો અભ્યાસ શરૂ કરો. શવાસનના વિવરણમાં ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે તે પ્રમાણે કરો. મનમાં

ઉપર ખતાવેલી બાવનાનું સતત રટણ કરે. ધ્યાન રાખવું કે હાથ પછું બિયડુનું હાથવા ન જોઈએ. આ મુજબ ઘેનણ દિવસના અભ્યાસથીજ ગાઢ નિદ્રા આવવા લાગશે. શવામન કરતી વખતે આ પ્રમાણે બાવના સહ અભ્યાસ ચાલુ રાખતા મહત્વપૂર્ણ લાભ જરૂર જણાશે.

## વિશેષ સૂચના

ઘણા વર્ગોથી અને અનેક કારણોથી અનિદ્રાનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો શુદ્ધ માત્વિક આહાર લેવો રાત્રીનું સોજન હલકું અને અપ જલદી પચે તેવું લેવું. જેથી પેટમાં ભારેપણ ન લાગે અને લીપેનો ખોરાક પચાવવામાં સરળતા પડે દિવસ પર્થ તાના વ્યવહારમાં બને ત્યાં સુધી નકામી ચિંતા, ક્રોધ, ઈર્ષ્યા, ધુણ્ણ, ઝગડા વગેરેથી દૂર રહેવું. તમોચ્છ પ્રધાન આહાર અને વ્યસનો જેવાકે લસણ, કાદા (કુઝરી), વિશેષ તેવ, મરચા અને ભાગ, ગાળ, ચરસ, તમાકુ, મધાકે, અપ્રીણ વીગેરેથી મુક્ત રહેવું તેમજ આમિષ આહાર કદીપણ લેવો નહિ.

શવામન કર્યાનાં તરતજ સંકેદ વચ્ચે ઠંડા પાણીમાં બીજવી નાભિપર દશથી પંદર મિનીટ રાખવું. આયામા અને પગના તળિયામાં બદામનું તેવ, રામતીર્થ બ્રાહ્મી તેવ, તપનું તેવ, કોપરેવ, ગાયનું ધી વગેરે વસ્તુઓમાં જે કોઈ અનુકૂલ હોય તેને પાચ મિનીટ સુધી ધસીને સુઈ જવું. આ પ્રયોગથી નિસંકેદ ગાઢ નિદ્રા આવશેજ શરીરને જેમ શુદ્ધ સાત્વિક આહારની જરૂર છે તેમ મનને પણ વિશુદ્ધ ચિંતાન — પવિત્ર વિચારો આવશ્યક છે. તેજ પ્રમાણે તદુરસ્ત જીવન માટે ગાઢ નિદ્રા પણ અનિવાર્ય છે, ઓળખા ઓછી આઠ ક્યાકની ગાઢ નિદ્રા જરૂરી છે.

## એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન

ચિ. સં ૪ પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૪

[ ૫૪ ક્રમાંક ૨૨ જુઓ ]

જમીનપર સ્વચ્છ ચટાઈ કે ખાદીનું સ્વચ્છ વસ્ત્ર બિછાવી તે ઉપર ચત્તા સુધી જાઓ. બંને હાથો કમરની બંને બાજુએ રાખો. પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી જમણા પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને લગભગ બે ફૂટ ઉંચો લઈ જાઓ. ઉપર ઉચકેલો પગ સ્થિર થાય બાદ બંને પગો પર ધ્યાન આપો કે તેઓ ઘૂંટણુમાથી વળવા ન પામે. ઉચકાએલો પગ પળ સહિત આગળની તરફ ખેંચાએલો રાખો. સહેલાઈથી નેટલા સમય માટે શ્વાસ રોકાએલો રોકી શકાય, તેટલા સમય સુધી રોકી રાખ્યા બાદ, પગને જમીન પર લાવવો અને શ્વાસ ધીમે ધીમે બહાર કાઢવો. પછી તરતજ ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને જમણા પગને જમીન પર રહેવા દઈ ડાબા પગને ઉપર ઉચકો, અને યથાશક્તિ કુબક કરીને પગને જમીન પર પાછો લાવી શ્વાસને ધીમે ધીમે બહાર કાઢો અર્થાત્ રેચક કરો.

### ધ્યાન રાખવા યોગ્ય સૂચના

ફેફસાની કમજોરી, શરીરની સ્થૂળતા, અથવા બીજા કોઈ કારણવશાત્ શ્વાસને વધારે સમય સુધી રોકી રાખવાની શક્તિ ન હોય તો પગને બે ફૂટ સુધી ઉપર ઉચક્યા બાદ તરતજ પાંચ વખત શ્વાસને ખેંચો અને છોડો. છઠ્ઠી વખત શ્વાસને ફેફસામાં રોકી પગને ફરીથી ધીમે ધીમે જમીન પર લાવી રાખી દો. આ પ્રમાણે બીજા પર્ગથી પણ કરો આખો ખુલ્લી કે બંધ પણ રાખી શકાય છે. બંને નસકોરા દ્વારા શ્વાસ ખેંચતા અને છોડતા રહેવું જોઈએ. કુબક સમયે નાભિના ભાગને સહેજ દબાવી રાખો, તથા છાતીના ભાગને ડુલાવવા તેમજ વિકસીત કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

### સમય

બે દિવસ સુધી ત્રણ વખત, બેથી ચાર દિવસ ચાર વખત, ચારથી આઠ દિવસ પાંચ વખત કે તેથી વધુ પણ કરી શકાય છે.



## લાલ

આ આસનના અભ્યાસથી પગનો સોજો મરી જાય છે. પગમાં રક્તાભિસરણ યોગ્ય રીતે ગતિમાન થાય છે. પગના ઘૂંટણો અને પગના નીચેના ભાગનો દુઃખાવો મટે છે. છાતી પર પણ આ આસનનો આરો પ્રભાવ થાય છે. પેટના અનેક વિકાર દૂર થાય છે. જે લોકોને કબજિયાતની ફરીઆદ છે, તેમણે સવારે પથારીમાં ઉઠીને, દંતમંજન કરી, ગરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં સામાન્ય ગરમ પાણી પારથી સોળ ઘંટા સુધી પીવું જોઈએ.

ચારપાદ એકપાદ ઉત્થાનપાદાસનનો અભ્યાસ એથી ત્રણ મિનીટ સુધી કરવો જોઈએ. ચિ. સં. ૫ માં જતાવ્યા પ્રમાણે દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસનને પાંચ વખત કરવું જોઈએ. તે પછી થોડા સમય બાદ મળવિસર્જન માટે ચાલ્યા જવું. આ પ્રકારના માધનથી કબજિયાતની ફરીઆદ પૂર્ણ રીતે દૂર થઈ જશે, આ આસનના અભ્યાસથી નિતાંબના ભાગમાં રક્તનો સચાર સારી રીતે થાય છે.



## દ્વિપાદ — ઉત્થાનપાદાસન

ચિ. સં. પુર્ણ ચિ. સં. ૧૫

[ પૂજ સંખ્યા ૨૩ જુઓ ]

પહેલાં ચાલ સુધી જાઓ, પછી ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને બે પગને જમીનથી બે ફૂટ ઉંચા ઉઠેડો. થયાશક્તિ આવેને ચોકચા બાદ બે પગને જમીન પર રાખી દો, અને શ્વાસને બહાર કાઢો અર્થાત્ રેચક કરો. શ્વાસને બે નસકોરાદ્વારા ખેંચવો અને છોડવો જોઈએ. બાકીના નિયમ એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ચિ. સં. ૪ માં જતાવ્યા મુજબજ છે.

### વિશેષ સૂચના

પગને જમીનથી ચાર આંગળ ઉપર ઉંચકી અને સ્થિર રાખીને પણ આ આસન કરી શકાય છે. બે પગ બિલકુલ સીધા સમરેખામાં રાખવા; અશક્તિ અને

વાતાદિ રોગના કારણે આ આસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે પગમાં ધ્રુમરી થવાનો શબ્દ આવે છે. આવા સમયે અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ. ધ્યાનમાં રાખવું કે થોડા શરૂઆતના દિવસો સુધી પગને ઉપર ઉચકાએલી સ્થિતિમાં ન રાખવા. જેમ જેમ સ્થાનિય સ્નાયુઓમાં શક્તિ વધતી જશે તેમ તેમ લોહીમાં યયોગિત ઉષ્ણતા આવશે. કમરનો ભાગ મજબુત બનશે, તેમ તેમ બંને પગ સહેલાઈથી ઉપર ઉચકાએલી સ્થિતિમાં સ્થિર કરી શકાશે, મનમાં (ચચળતા) અસ્થિરતા હોવાથી પણ પગ વધારે સમય ઉપર સ્થિર રહી શકશે નહિ. આવા સમયે આખો બધ કરીને મનમાં પોતાના ઈશ્વર કે ગુરુદેવનું સ્મરણ કરવું, હૈયું કારનું સ્મરણ કરો, અથવા રામકૃષ્ણનું સ્મરણ કરો, આસનના અભ્યાસની આ સરળ પદ્ધતિ છે. જે આ આસનથી થાક લાગે તો થોડા સમય સુધી શવાસન કરો, થાક લાગતો હોય, શિરોવેદના, (હાઈપ્સડ પ્રેસર) લોહીનું બારે દબાણ કે છાતીના રોગો વગેરે હોય તો આસને બહાર કાઢીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો.

### સમય

એકથી ચાર દિવસ સુધી ચાર વખત, પાંચથી આઠ દિવસ પાંચ વખત, નવથી ૫૬૨ દિવસ સાત વખત અને ત્યાર બાદ સમય, શક્તિ અને લાભ અનુસાર દસ વખત સુધી વધારો કરવો.

### લાભ

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસનમાં બતાવવામાં આવેલા બધાજ લાભો આ આસનથી પણ મળે છે. સાથે આરબિક બવાસી [ હરસ-મસા ]ના નિવારણને માટે આ આસન નિઃમદ્દેહ અત્યુત્તમ લાભ આપે છે. પીઠના ભાગ, કમરના ભાગ, અને ગળાના પૃષ્ઠ ભાગ પર આ આસનનો સારો પ્રભાવ પડે છે, તેમજ હેડકી આવવી, જાગ્રોમાં પીડા થવી, વારંવાર ઝોડકાર આવવા, થોડી થોડી વારમાં મળવિસર્જન માટે હાજત થવી અને અપનિવાયુનો વિકાર વગેરે અનેક દોષો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

## વળાસન [ પહેલો પ્રકાર ]

ચિ. સં. ક. પુ. ચિ. સં. ૧૬

[ ૪૪ ક્રમાંક ૨૪ જુઓ ]

ખૂંને પગોને ઘૂંટણથી વાળી, વાળેલા પગપર બેસો. બને હાથોને બને ઘૂંટણો પર રાખો. જતીને કુસાવી રાખો. પેટને અદરની તરફ ખેંચેલું રાખો. કંમર, પીઠ, અને માથાને સમરેખામાં રાખો. બને આખો ખુલ્લી રાખો. દીર્ઘ (લાંબા) શ્વાસો શ્વાસ લેતા રહો. શરીરને વધારે ઢીલુ તેમજ વધારે ખેંચાએલું ન રાખવું, મધ્યમ સ્થિતિમાં રાખવું.

卐

## વળાસન [ બીજો પ્રકાર ]

ચિ. સં. ૭ પુર્ણ સં. ૧૭

[ ૪૪ ક્રમાંક ૨૫ જુઓ ]

વળાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે ચિ. ન. ૬ માં બતાવ્યા પ્રમાણે માથાને જમીન પર પશુ સગાવી શકાય છે. ચિ. ન. ૭ અનુસાર અભ્યાસ કરતી વખતે શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ પશુ રાખી શકાય છે. હાથોને પાછળની તરફ સાર્વજનિક કમર પર રાખવા જોઈએ. બને હાથોને બીડી દેવા જોઈએ. વળાસનનો આ બીજો પ્રકાર છે.

સમય

૬ દિવસ સુધી એક મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ એ મિનીટ, તેરથી અદર દિવસ ત્રણ મિનીટ, ઝોગણીમથી ત્રીસ દિવસ ચાર મિનીટ સુધી અને ત્યાર બાદ ઉંમર શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચથી આઠ મિનીટ સુધી સમય વધારી શકાય છે. વળાસનનો બીજો પ્રકાર અર્ચાનુ ચિ. મં. ૭ નો પણ સમય એ મુજબજ છે.

## વજાસનનો લાભ

यथा नामः तथा गुणः । અનુસાર ઉપર જણાવેલ જ ને પ્રકારના વજાસનનો અભ્યાસ કરવાથી શરીર વજની જેમ સુદૃઢ અને સામર્થ્યવાન બની શકે છે. એટલું જ નહિ આનાથી અનેક રોગો પણ મટી જાય છે.

વીર્યદોષથી ઉત્તમ થતા અનેક રોગો જેવા કે, જીર્ણંતર, અશક્તિ, મદગ્નિ, માથાનો દુઃખાવો, આળસ, જડતા, પ્રમાદ, ક્રોધ ચિતા, વ્યગ્રતા, કાયરતા, સંકેચ, શરમ, શિષ્નેદ્રિય શિથીલતા, અડકોશની કમજોરી, વીર્યાશય કોષની નિર્બળતા, ગુદાની કમજોરી, અને અન્ય વીર્યદોષથી ઉત્તમ થતા મુત્ર સબધી રોગો મટી જાય છે. એટલું જ નહિ, પરંતુ વજાસનના આ જ ને પ્રકારના અભ્યાસથી પાંડુરોગ-કફળ પાકુ, પિત્તળ પાકુ, અને વાતળ પાકુ પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. પ્લુરસીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન લાભદાયી છે, વૃધ્ધવસ્થાના લોકો દૂર રહે છે, અર્થાત્ મુલાવસ્થાને લાંબા વખત સુધી સ્થિર રાખે છે. નિરાશમય જીવનમા પરિવર્તન કરી આશાનો સંચાર અને આત્મ વિશ્વાસ બરપૂર બનાવી દે છે, હૃદય વિકારવાળાઓને પણ આ આસન બહુ લાભદાયી છે.

## 卐

## એકપાદ પવનમુકતાસન.

ચિ. સં. ૮ પુણ્ય ચ. સ. ૧૮

[ ૪૯ સંખ્યા ૨૬ જુઓ ]

પહેલા જમીન પર ચત્તા સુધી જાઓ. ડાબા પગને જમીન પર સીધે રાખો. જમણા પગને ઘૂટણથી વાળી તેને પેટ અને છાતી પર બે દાઢે દબાવી રાખો, પછી માથાને જમીનથી ઉપર ઉઠાવી ઘૂટણને મોં અડાડો, પગને આગળની તરફ ખેંચાએ તે રાખો, શરીર પણ ખેંચાએ તે રાખવું. શ્વસોશ્વસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી, આંખો બંધ થા ખુલ્લી રાખવી, પેટમાં ચરબી વધારે પ્રમાણમાં હોય તો મોં ઘૂટણને સાગી ચડશે

નહિ. આવા લોકોએ શ્વાસ બહાર કાઢીને એકપાદ પવનમુક્તાસનનો અભ્યાસ કરવો. પેટ નાતું હોય તો શ્વાસ બરીને જ આમન કરવું. પાંચ વખત શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવા સુધી અથવા કેવળ કુંબક કરીને ઘૂંટણને મોં લગાવો. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેફસામાં રોકી વાળેલા પગને જમીન પર સીધો કરવો. પછી તરત જ બને નસકોરાદાર શ્વાસને બહાર કાઢી ડાબા પગને વાળી પેટ અને છાતી માથે દબાવો, અને માથાને ઉંચકી ઘૂંટણને મોંથી સ્પર્શ કરો.

### સમય

એકથી ચાર દિવસ ચાર વખત, પાંચથી સાત દિવસ પાંચ વખત, આઠથી દસ દિવસ ૮ વખત ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર આઠ વખત સુધી પણ અભ્યાસ વધારી શકાય છે.

### લાભ

મેઢ [ચરખી] ઘટાડવા માટે આ આસન અત્યંત લાભદાયક છે. આના અભ્યાસથી પાસળાઓ મજબુત થાય છે, ઉદનવાયુ, વ્યાનવાયુ, અપાનવાયુ, અને પ્રાણવાયુ પોતપોતાના સ્થાનમાં જ્યારે થોડા પ્રમાણમાં કામ કરતા નથી, ત્યારે શરીરમાં ઉકળાટ, અવયવોમાં થાક, શુળ, વધારે પરસેવો, મુઝા, ચેમાંચ નળગાઈ, કફવરોધ વગેરે અનેક રોગો ઉપન્ન થાય છે. એકપાદપવન મુક્તાસનના અભ્યાસથી ઉપર જણાવેલા બધા રોગો મટી જાય છે. અને શરીર સ્ફુર્તિવાન બને છે.

### ક્ર

## પવન મુક્તાસન [દ્વિપાદ]

ચિ. સં. ૯ પુર્ણ સં. ૧૯

[૫૪ ક્રમાંક ૨૭ જીઓ]

જમીન પર ચત્તા સુધી બને પગને ઘૂંટણથી વાળી પેટ અને છાતી પર દબાવી રાખો. ત્યારબાદ માથાને જમીનથી ઉંચકી બને ઘૂંટણોની વચ્ચે મોને

દબાવી રાખો. પગને વાળતી વખતે જો પેટ મોટું હોય, તો શ્વામને અદર ભરીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. ધૂટણોને પેટ અને છાતી પર વાળતી વખતે પાંચ વખત શ્વાસ લેવો અને છોડવો, અથવા પુરક અને રેચક કરવો. છઠ્ઠીવાર શ્વાસને ફેફસામાં ભરીને પગને સીધા જમીન પર ખેંચી રાખવા જોઈએ. બંને નમકોરાં વાટે શ્વાસને બહાર કાઢી આ અભ્યાસ કરવાથી એક વખતનો અભ્યાસ પૂરો થાય છે, આંખોને ખુલ્લી રાખી શકાય છે, તેમજ બધ પશુ રાખવી હોય તો વંધી નથી. લોહીના ભારે દબાણના રોગીએ શ્વામને બહાર કાઢીનેજ આ આમન કરવું જોઈએ.

### સમય

૭ દિવસ સુધી ચાર વખત, માતથી નવ દિવસ પાંચ વખત, દસથી પંદર દિવસ સાત વખત, સાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભ પ્રમાણે દસ વખત સુધી કરવું.

### લાભ

જઠરમાં રહેલો અપાન વાયુ જ્યારે ઉપર ચડે છે. ત્યારે હૃદયમાં પહોંચતા પીડા કરે છે, માથામાં અને કાનમાં પીડા થાય છે, કેટલીક વખત શરીરને ધનુષ્યની માફક વાંકું વાળી દે છે અને શરીર ધુન્ધવા માંડે છે. આ બધા રોગો આ આમનથી મટી જાય છે. હૃદયમાંથી વાયુનો વેગ નીકળી ગયા બાદ રોગી સ્વસ્થ બને છે. પેટમાં ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી સુતી વખતે પેટમાં રહેલો વાયુ દબાણને લીધે હૃદયમાં પહોંચી જાય છે. જેથી હૃદય વિકાર થાય છે. શરીર, ફેફસા અને હૃદયને ઉત્તમ પ્રકારનો વ્યાયામ ન મળવાથી હૃદય અને ફેફસાં રોગગ્રસ્ત બને છે. હૃદય વિકાર વધી જવાથી બેસતી વખતે, સ્નાન કરતી વખતે અથવા દયન ચસન કરતી વખતે પ્રાણોત્ક્રમણ અથવા મરણોન્મુખ થવાની સ્થિતિ આવી પહોંચે છે. આ આમનનો અભ્યાસ કરવાથી ધીમે ધીમે હૃદય મજબુત બનતું જશે. ફેફસામાં નવશક્તિનો અચાર થવા માંડશે, હાઈ ફેફસાં (હૃદય વિકાર) નો રોગ પાસે આવી શકશે નહિ. એટલું જ નહિ, શરીરના અન્ય વાતુજન્ય રોગ મટી જાય છે. જેવા કે અપાનવાયુ યોગ્ય પ્રમાણમાં ન છુટવાથી પેટમાં પીડા થવી, મગ સુકાય જવાથી કબજિયાતનો વધારો થવો, મુત્રની ગતિમાં અચાનક મદના આવી, વીર્યાંશયમાં દગાણ આવવાથી વીર્યની કમજોરી અને પાતા ગાંધણ વગેરે અનેક રોગો પાડે છે તેમજ આ આમનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે.

## વીરાસન

ચિ. સં. ૧૦ પુર્ણ ચિ. સં. ૨૦

[ પૃષ્ઠ મધ્યા ૨૮ શુઓ ]

હાથ પગને ધૂટણથી વાળી એની એડીને ડાબા [ કુસા ] નિતબ નીચે દબાવે રાખે. બેસવા માટે એજ પગની આંગળી અને અગૂદાનો આધાર લેવો. પગના તળીઆને જમીનથી ૨૫ શૈ થવા દેવો નહી. જમણા પગને વાળીને ડાબા પગની સાથળ પર રાખે. બને હાથોને કમર પર કોણીમાંથી વાળીને રાખે. સીધા ટટાર ડાબા પગની એડીપર બેસેા, માથુ, કરોડ મમરેખામા રાખવુ. જાતીને કુસાવીને રાખે. આંખેા ખુલ્લી રાખે. શ્વસોશ્વાસ સ્વાભાવિક રીતે ચાલુ રાખે. પેઠને સાધારણ દબાવી રાખવુ.

### સમય

એક્ટી આઠ દિવસ એક મિનીટ, નવથી સોળે દિવસ બે મિનીટથી ચાર મિનીટ સુધી કરવુ. ડાબા પગને બદલે જમણા પગની એડી પર બેસી ડાબા પગને જમણા પગની સાથળ પર રાખવો અને ઉપર મુજબ કરવુ. મમય બને પ્રકારમાં એકજ પ્રમાણમા છે

આ આસનના વ્યાયામ મૂલક લાભ મેળવવા માટે ડાબા જમણા હાથ પગતું વારવાર પરિવર્તન કરતા રહેવુ જોઈએ. આથી શરીરને શ્રમ થશે, પરસેવો છુટશે, શરીર દબકુ તેમજ સ્ફુર્તિ હું બનશે. તેમજ બીજા અનેક લાભો થાય છે, જે આગળ જોઈએ.

### લાભ

આ વીરાસન વીર પુરુષોત્તુ આસન છે, આના અભ્યાસથી માધકમા સ્વાભાવિક પણે વીરતા, સાહમ, નિર્ભયતા, ધીરજ, દહતા, ગમીરતા આદિ ગુણો ઉદ્ભવે છે. ક્ષત્રનમા આશા અને વિશ્વાસથી કાર્યને સફળ કરવાનો દહ સકલ્પ અને મુરકેલીના નિવારણ માટે નૈતિક બળ ઉત્પન્ન થાય છે. માનસિક તથા શારિરિક શક્તિ વધી જાય છે અને માધક, પુરુષાર્થ તરફ ઉત્સાહ પ્રવૃત્ત થાય છે.

## ત્રિકાણાસન

અ. સં. ૧૧ પુર્ણ સં. ૨૧

[ પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૨૯ જુઓ ]

જમીન ઉપર સીધા ઉભા રહો, બને પગને પહોળા કરો. જમણા પગને ઘૂંટણથી થોડો વાળો અને ડાબા પગને સીધો રાખો. કમરના ઉપરના ભાગને જમણા પગ તરફ નમાવી, જમણા હાથથી જમણા પગના અગ્રાને પકડી રાખો; ડાબા હાથને ઉપર ઉંચકો કે બને હાથો એકજ મઠરેખામાં રહે. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો, આંખો ખુલ્લી રાખો, આંખા શરીરને ખેંચાએલું રાખી, છાતીને ટુલાવી રાખો. આજ પ્રમાણે આ અભ્યાસ ખીંછ તરફ કરો ત્યારે આ આસનનો અભ્યાસ મ પુર્ણ થાય છે.

### સમય

એકથી આઠ દિવસ પછર સેકન્ડ, નવથી સોળ દિવસ ત્રીસ સેકન્ડ, સત્તરથી ચોવીસ દિવસ પીમતાળીસ સેકન્ડ, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને સામ પ્રમાણે આ અભ્યાસ એક મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

### ફાયદા

આ આમનથી મુત્રાવરોધનો વ્યાધિ મટે છે. મગનો વેગ રોકતાં વાયુ પ્રકોપિત થઈ ઉડે છે, પરિણામે પેટમાં વાત, સૂગ, થાય છે, કેટલીક વાર પથરી [અરમરી] નો રોગ થાય છે. મૂત્રસ્ત્રોતો વિકાર પણ ક્યારેક થાય છે. આ બધા રોગો આ આમનના કાવચી અભ્યાસથી પૂર્ણ રીતે મરી જાય છે. વળાદિ રોગોના પ્રકોપથી જ્યારે વીરંમાં વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે અને વીરં મૂત્ર માર્ગે બહાર નીકળવા માટે છે ત્યારે રોમીતુ મૂત્ર વીરં માથે મુરકેલીથી બહાર નીકળે છે, તેમજ અપવચ્ચે મુત્ર અટકી જાય છે - એક ધારે પેશાબ થતો નથી પરંતુ અટકી અટકીને થાય છે. મુત્રનો રંગ પણ બદલાઈ જાય છે. મુત્રેન્દ્રિય અને સ્ત્રિન્દ્રિયમાં પીડા થાય છે. આ બધા રોગો આમનથી મરી જાય છે. આ ઉપરાંત વીરંથી પચ્ચીસ વર્ષ સુધીની ઉમર વળાદિની ઉચ્છેદ પણ આ આમનથી વધે છે.



## આકર્ષણ આકર્ણ ધનુરાસન

ચિ. સં. ૧૨ પા. સ. ૨૨

[ ૫૫ ક્રમાંક ૩૦ જુઓ ]

પાદાંશુઘૃણુ તુ પાણિમ્યાં શૃદ્ધીત્યા અવળાયાય ।

ધનુરાકર્ષણં કુર્યાદ્ધનુરાસનમુચ્યતે

— હકયોગપ્રદીપિકા

એક પગ ફેલાયેલો રાખી, બીજા પગના અગૂઢાને હાથથી પકડી કાન સુધી ખેંચી લઈ જવો, આ ક્રિયા બીજા પગે પણ કરવી. આને આકર્ષણુ યા આકર્ણુ ધનુરાસન કહે છે.

બીજા પગને માથેની તરફ ફેલાવી — લાખા કરીને બેસો. ત્યાર બાદ જમણા પગને વાળી ડાબા પગની ઉપરના ભાગપર રાખો. વાળેલા જમણા પગના અગૂઢાને ડાબા હાથથી પકડો તથા જમણા હાથથી ડાબા પગના અગૂઢાને પકડો, બંને નમકોરાં વાટે શ્વામ ભરી પગને ડાબા કાન સુધી ખેંચો. માથાને ઉપર ઉઠાડી રાખવું, તે નીચે આવવું — નમવું જોઈએ નહિ આંખોથી માથે રહેલા ડાબા પગના અગૂઢા પર દષ્ટિ રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. પગને યથાશક્તિ કાનની પાસે રોકી રાખ્યા બાદ શ્વામને ફેરસામાં ભરી ઝડપથી બંને હાથોને છોડી દો અને જમણા પગને ડાબા પગની બાજુમાં ફેલાવી — ઝૂકી દો, આ બધી ક્રિયા-વિધિ, વિપરિત અંગોથી પણ કરો, ત્યારે જ આ આસન મ પૂર્ણ કહેવાશે. આખા શરીરને ખેંચાએલું રાખવું. જાતીને ફેલાવી રાખવી. પેટને દબાવી અદર ખેંચાએલું રાખવું ફેલાવેલા પગને બિલકુલ સીધા રાખવા અને વાળેલા હાથને ખભાની લીટીમાં — સીધાઈમાં રાખવા.

સમય

એકથી નવ દિવસ બે વાર, દસથી સોળ દિવસ ત્રણ વાર, તે પછી શક્તિ, ઉત્તર અને કાયદા પ્રમાણે અભ્યાસ પાત્ર મિનીષ્ટ સુધી વધારી શકાય છે.

## લાલ

સાધાઓમાં સકોચ અને જકડાય જતું, વીચ અને રજતનો નાશ, માથુ, નાક, આંખ, ગળાની નીચેના ભાગના હાડકાનું, છાત્રની અંદર કોમ વેદના આદિ વિકાર પૂર્ણ રીતે મટી જાય છે. ચેમ્પાંચ, સાંધાઓમાં ફાટ-સળ, તડ પડવાથી પીડા; વગર મહેનતે ચાક લાગવો તથા દાઢ, પગ, પાશ્વ અને છાત્રીમાં પીડા આદિ અનેક વ્યાધિ આ આમના અભ્યાસ કરતા રહેવાથી મટે છે. હૃદયનો રોગ, ગુદમ, પેટસા શૂળ, વધારે તરમ લગાવી, ઓડકાર આવવા, ખાંસી, ગળામાં અને મોઢામાં શોષ વગેરે અનેક રોગો હ મે થતા માટે મટી જાય છે. બોજન કયાંબાદ પેટ ફૂલી જતું, મગમૂત કરતી વખતે મુરકેલી-અવરોધ થવો, ચામડી સુકાઈ જવી, અને તેમાં મોષ બોંકાયા જેવી વેદના થવી, ચામડી મકોચાય જવી, બોજનમાં અરુચિ રહેવી, સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયનો વિકાર, સ્નાયુગ્ન વાયુ વગેરે મર્વાંગ રોગના બધા મૂળો દુર કરવા માટે આ આમન મંપૂર્ણ માર્ગ પ્રયોગ છે.

[અરુચિ શ્રમ સાધ્ય આસન વિભાગ સમાપ્ત]

## ૬

## વચનામૃત

મમારમાં વિવિધ પ્રકારના દુઃખોથી પીડિત સ્ત્રી-પુરુષો માટે યોગવિદ્યા પરમ શાંતિ અને આનંદના દાયક છે. યોગવિદ્યાની મુદ્દ નૌકામાં બેઠી આ વિદ્યાગ મસદ માગરની પેલી પાર મરતતતથી પદોંચી ચકાવ છે. યોગવિદ્યા અપજને શારીરિક આયોગ અને માનસિક શાંતિ પ્રદાન કરે છે. યોગાભ્યાસી માનવ, છાત્રના દૈનિક જીવન પ્રત્યે મગપૂર્ણ જાગૃત્વ રહે છે. તે ને કાંઈ ચાર કરે છે, ને પૂર ક્યાં પછીજ શાંતિ અનુભવે છે. યોગાભ્યાસ, આવેજ, માનવ છાત્ર માટે દૈનિક વરદાન છે. તેની મનુજ અખ- પરિચાર અને આમજિહાર [નિરુદ્ધતા] તરફ આગમ પ્રવૃત્ત થવ છે. યોગાભ્યાસ અર્થીવ સુખને વિધાયક છે. યોગાભ્યાસી કલિપજ, અકર્મણ અને અગમ્ય ન્દી રહે અત્ય રેગાભ્યાસ કરવે જોઈએ અને તેની દેવી શાંતિએ સામ તાતરો જોઈએ.

## શ્રમસાધ્ય આસન

### શોપોસન અપૂર્ણ

ચિ સ ૧ પુષ્પ ચિ સ ૨૩

[ પૃષ્ઠ સપ્તા ૩૧ શુઓ ]

શુધ્ધ અને સ્વચ્છ ખાદીનું વસ્ત્ર જમીન પર પાથરે આ વસ્ત્ર એટલું મોટું હોવું જરૂરી છે કે માથું અને હાથ તેના પર રહી શકે માથાને નમાવી તે વસ્ત્ર પર રાખો, બે હાથોની આગળીઓ-પગ એકબીજામાં પરોવી-નેરવી માથાના પાછમા ભાગ પર રાખો હાથની કાણીઓને જમીન પર ટેકવી રાખો કાણીઓ વધારે પડેલી ન ગણવી ધ્યાનમાં રાખવું કે માથું હમેશા કપડા પરજ રહે અને તેનો પાછનો ભાગ દયેળીઓથી જકડાએનો રહે ત્યારનાદ બે પગના ધૂલોને ધીમે ધીમે ઊતરી પાસે વર્ષ આવવાનો પ્રયામ કરો ત્યાર પછી ધીરે ધીરે હાથ તથા માથાના અધાગ પર બે પગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને ધૂલુમાથી વાળાં જનું માથે બગાડો શીર્ષા મનનો આ પહેલો પ્રકાર છે [ અપૂર્ણ ]

### સમય

એક થી પાંચ દિવસ ત્રણ મિનીટ શુધ્ધ જ અભ્યાસ વધારવો ધ્યાન રાખો કે કે આસન કરતી વખતે શરીર હાથનું કે ડોલનું જોડાએ નહિ

આ આસન કરતી વખતે મનમાં ૩૨ રહેતો હોય તો ત્યાંવનો ટેકા દઈ અભ્યાસ કરો 'ટેકો' ત્યાં શુધ્ધ લઈ શકાય કે, જ્યાંશુધ્ધ 'આધ્યાત્મિક' આધ્યાત્મ કરવાની હિન્દુ ગ્રંથે સંપૂર્ણ અભ્યાસ થઈ ગયા બાદ ત્યાંવનો ટેકો લેવો નહિ ત્યાંવનો ટેકો ન લેવાથી કે લેવા છતાં પણ ત્યાંવનો યોગ્ય લાભ મળતો રહેશે પરંતુ મનનો ૨૨ દુર કરવા માટે શરીરને સમરેખામાં રાખીને વધારે લાભ મેળવવા ત્યાંવનો ટેકો ન લેવો એજ ઉત્તમ છે

## શીર્ષાસન [ અપૂર્ણ ]

ચિ. સ. ૨ પૂર્ણ ચિ. સ. ૨૪

[ ૫૪ સંખ્યા ૩૨ જુઓ ]

પ્રથમ પ્રકારમાં જતાવેલી સ્થિતિ પર પહોંચ્યા બાદ જ ને પગના ઘૂંટણોને વાળેલા રાખીને નાથોને ઉપર સર્જનની જોઈએ. આમ ઘૂંટણથી છાતી સુધીનો ભાગ સીધી લીટીમાં રહેશે, જ ને, પગો વાળેલા અને પાછળના ભાગમાં રહેશે.

સમય

બે દિવસ સુધી બે મિનીટ, ત્રણથી પાંચ દિવસ સુધી પાંચ મિનીટ.



## શીર્ષાસન [ સંપૂર્ણ પહેલો પ્રકાર ]

ચિ. સં. ૩ પૂર્ણ સ. ૨૫

( ૫૪ સંખ્યા ૩૩ જુઓ )

બીજા અપૂર્ણ પ્રકારમાં જતાવવામાં આવેલ સ્થિતિ પર પહોંચ્યા બાદ જ ને પગને ઉપર સર્જન સીધી લીટીમાં રાખો. પગને બેચાએલા રાખો. માથું, છાતી, કમર, ઘૂંટણો અને પગના અંગૂઠાને સીધી લીટીમાં રાખો. આંખો ખુલ્લી કે બંધ પણ રાખી શકાય છે. વધારે સમય સુધી આ આમન કરવું હોય તો આંખો બંધ રાખવી જોઈએ, નેથી મન સ્થિર બનશે. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ હાથે-પગે નહિ તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા યાદુ રાખવી. શરીરનું વજન હજી હાથ ઉપર ન રહે કે માથા પર આવે તેમ થવું ન જોઈએ; પરંતુ આખા શરીરનું વજન બે હાથો અને માથા પર સપ્રમાણ આવે તે જરૂરી છે.

## સમય

એકથી ત્રણ દિવસ એ મનીટ, ચારથી આઠ દિવસ ત્રણ મિનીટ, નવથી પંદર દિવસ પાંચ મિનીટ, તે ઉપરાંત સાઠ મિનીટ સુધી ( એક કલાક ) અથવા એનાથી પણ વધુ સમય સુધી કરી શકાય છે શીર્ષામનથી જો ખરેખર લાભ મેળવવો હોય તો આ આમન યોગમાં યોગ્ય દશ મિનીટ સુધી કરવું આવશ્યક છે જેમનું શરીર વધારે ચરબી અને વધુ પડતા માંસને લીધે વજનદાર હશે તેમને માટે વધારે સમય સુધી શીર્ષામન કરવું પ્રતિકુળ જણાશે તોપણ દશથી વીસ મિનીટ સુધી કરવું આવશ્યક છે ચરબી વાળા-ભારે શરીરવાળાથી આ આસન ચર્ધન શકે તો પહેલા બીજા-ત્રીજા આસનોના અભ્યાસથી શરીરનું ચરબી-ભારેપણું ઘટાડી નાખ્યા પછી શીર્ષામનને સમય વધારવો શીર્ષામન કરતી વખતે મોઢું બંધ રાખે કવગ નાકદ્વારા જ શ્વાસોચ્ચાસ આવું રાખવો ગરદન પર-ડોક પર શરીરનું વધારે વજન ન આવે તે માટે ખાસ ધ્યાન રાખવું માથાના મધ્ય ભાગથી જરાક આગળના ભાગને જમીન પર ટેકવી રાખવો

## શીર્ષાસનના ફાયદા

શીર્ષાસનના કાયમ અભ્યાસથી આખો સારી તેજવાળો રહે છે ઉધ સારી આવે છે શરીરનું લોહી શુદ્ધ બને છે સ્મૃતિ વધે છે રક્ત રિકારથી ઉત્પન્ન થતા અને રોગો નષ્ટ થાય છે ગળા-ડોકની શક્તિ વધે છે માથામાં જનારી વાયુરાહિની નાડીઓ અને રક્ત વાહિની નાડીઓ અને મજ્જાતંતુ તથા જ્ઞાનતંતુ સંસકૃત બને છે જેથી મગજને આવશ્યક જીવન-તત્ત્વ મળે છે નાક, કાન, આંખ વગેરે અવયવો સંપૂર્ણ નિરોગી રહે છે એક કલાકથી વધારે સમય સુધી આ આસન કરવાથી નાભિની નીચેના ભાગમાં રહેલ કુડિની શક્તિ પણ જાગૃત થવાની શક્યતા છે જેથી સમાધિની અવસ્થા સુધી પહોંચી જવાનો સંભવ છે શરીરના બધાજ અવયવો પ્રયુક્તિ રહે છે મન એકાગ્ર બને છે તે સમયે [ શીર્ષાસન કરતી વેળા ] ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારો કરવાથી મુખપુર્વક શાંતિનો અનુભવ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શીર્ષાસન બીજા અનેક લાભ પ્રદાન કરે ■

## ધ્યાન રાખવા યોગ્ય બાબતો

શીર્ષાસન કર્યા પછી તરતજ શ્વાસન કરવું, પરંતુ ઉભા રહેવું ઉચિત નથી મરણ કે ઉભા રહેવાથી ચક્રકર આવવાનો અને પડી જવાનો ભય રહે છે આખોપર

અધકાર છવાય જવાનો પણ સંભવ છે. શરીરમાં કુખરી ઉત્પન્ન થાય છે, તથા બીજા અનેક પ્રકારના લક્ષણો પેદા થાય છે; જેનાથી શરીરને નુકસાન થાય છે. આથી શીર્ષાસન કર્યા પછી તરત ઉભા થવું નહિ; પરંતુ શવામન કરવું જોઈએ. શવાસન કરવાની રીત અને તેના લાભો અમ્ય શ્રમસાધ્ય આસન પ્રકરણમાં દર્શાવવામાં આવ્યા છે. શીર્ષાસન કરતી વેળા બંને પગનું લોહી માથા તરફ આવતાં પગના તળાચા અને તેના ઉપરના ભાગમાં ખાલી ચઢવાનો સંભવ છે. પરંતુ એથી કંઈ ચિંતાનું કારણ નથી. એનાથી કોઈ પણ પ્રકારની હાનિ થશે નહિ. શવાસન દરમ્યાન આ આભાસ મટી જશે કે ત્યારે શરીરનું લોહી ગરમ હોય, ત્યારે શીર્ષાસન કરવું નહિ, અર્થાત્ શીર્ષાસનને બીજા બધા આસનો પહેલાં કરવું.

### શીર્ષાસનનો સમય

શીર્ષાસન કરવાનો ઉત્તમોત્તમ વખત પ્રાતઃકાળ છે, આનો અભ્યાસ કરતી વખતે પેટ ખાલી હોવું જોઈએ. પ્રાતઃકાળે ન બને તો સાંજે પણ આ અભ્યાસ કરી શકાય છે. જોગન કર્યા પછી ત્રણ કલાકે તેમજ દૂધ જેવા પ્રવાહી પદાર્થ લીધા બાદ એક કલાકે શીર્ષાસન કરી શકાય છે.

### શીર્ષાસન સંબંધી માર્ગે અનુભવ

અપવાદ રૂપમાં, માત્રા દરમ્યાન હું શીર્ષાસન કરતો નથી. અન્ય સમયે પ્રતિક્રિા ૧૦ મિનીટ થી ૧ કલાક સુધી શીર્ષાસન કરું છું. જેનાથી મેં એક મહત્વપૂર્ણ લાભ મેળવ્યો છે. ગાદ નિદ્રા આવે છે. રમરણ શક્તિ તીવ્ર રહે છે. સૂતિ સારી રહે છે. શરીર અને મનમાં ઉત્સાહ અને ઉન્માદ બરેલો રહે છે.

અગાઉના મારા ૩૫ વર્ષના યોગશ્રમના અન્ય અભ્યાસિઓના અનુભવથી એટલું નિશ્ચિત થાય છે કે શીર્ષાસનથી અનેક મહત્વપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત થાય છે.

### એક વિશેષ વ્યાધિનું શમન

આજની બારેક વર્ષ પહેલાં આનાગાર (બાયરમ)માં પાણીથી ખરેલી ડાલ (બાલડી) ખસેડતી વખતે મારા જમણા પગનો અંગૂઠો બાલડી નીચે દબાયો હતો, પરીણામે આ ધામણ ચપેલા અંગૂઠામાંથી લોહી ટપકતું થયું. બીજા દિવસે મૂંઠણ સુધીનો

પગ મુજ ગયો વેના દુઃખો પલુ વધેનો ગયો. ધરેનુ ઉપચાર અને આપુવેન્દિ નડીનુરી ઔપધનો ઉપચાર ચાનુ રાખ્યો પરતુ સોજો ઉત્યો નદિ અને વેના પલુ ઓછી ન થઈ. તપાસ કરતા માવમ પડ્યુ કે અગૂદામા લોખડનુ ઝેર ફેલાઈ ગયુ છે આદારમા પલુ પથ્ય જામને કાગજ રાખનો છનાપલુ મોજે મટ્યો નદિ આથી બપ રદયો કે રીપાંમન કરતા મોજે અને વેના વધરો, આથી રીપાંમન કરવુ મુશ્કેલી રાખ્યુ. ત્રણ ચાર નિમ પમાડ થયા તોએ મોજે ઉતર્યો નદિ આ પરિસ્થિતીમા રીપાંમનનો પ્રયોગ ચાનુ કરી રાખવાની ઈચ્છા થઈ પહેલા દિવસે પાચ મિનીટ ક્યું, પરતુ કરી સામ જાણ્યો નદિ બીજે નિમ પાચથી દસ મિનીટ ક્યું ત્યારે માધાગજ સામ જાણ્યો, અર્થાત્ સોજે વધ્યો નદિ અને વેનામા પલુ આરામ વાગ્યો નીજે દિવસે વીમ મિનીટ ક્યું, ત્યારે મોજે અને વેના બને ઝોળ થયા ત્યાગ્યા ગીાં મનનો અભ્યાસ વધારતા જતા પીમતાળીમ મિનીટથી એક કયાક મુધી દરોજ અભ્યાસ ચાનુ રાખ્યો પરિણામે આરાજ નિવમમા સોજે અને વેના મટયા અને પગ મારે થૂસા લાગ્યો. પ દર દિવસમા તો પગ મિમકુમ મારે થઈ ગયો આથી મારે નિશ્ચય વધ્યો કે રીપાંમનથી અનેક રોગો મટાડી શકાય છે. પરતુ રીપાંમનથી બધાજ અવધવાને વ્યાયામ મળવાનો મબન નથી આની સાથે બીજા પલુ આમનો કરના નરરી છે સોજો અને વેના સમયમા રીપાંમન મહિત બીજા આમનો પલુ હુ કરતો હતો, પરતુ તેમના સામ શાણુ રહ્યા આ પ્રકારનો અનુભવ રીપાંસનના મહત્વને પ્રગટ કરી રદયો છે

### ગીના સન કોણુ કરી ન શકે ?

હૃદય રોગથી પિડાતા, લોહીના દગાણુના રોગી, બીજા કે ત્રીજા અસ્થાના ક્ષય અને દમના રોગી, ત્રીજા અસ્થાનો કેન્સરનો રોગી, ત્રીજા અસ્થાનો પાકુ અને પિતમનો રોગી, વેના મુકત કલ્પુ રોગી, વધારે શારિરીક અસક્રિતાગા, પિત્ત, પ્રકૃતિથી ઉપજ શિરોવેદનાના રોગી, આખેલી બગતરા નીચે રોગોથી અસ્થિ દર્દી, ગળાના રોગી, એવા લોકોએ રીપાંમન કરવુ નહિ જેમના શરીરમા વધારે પડતી ચરબી છે અથવા તેઓ જો આ આમન કરવાને ઈચ્છતા હોય તો કોઈ અનુભવી મિધ્ધ માધકની મલાદ સુચન લીધા પછીથીજ કરના

### વિરોધ સુચના

રીપાંમનના અભ્યાસથી મૃગિ રોગ, ઉન્માદ, રોગ અને સુધિની જડતા તથા આખના અને કાનના અનેક રોગો પોતાની મેજે મટે છે

# શીર્ષાસનનું સંપૂર્ણ રૂપ [પ્રકારબીજે]

ચિ. સ. ૪. પૂર્ણ સં. ૨૬

( પૃષ્ઠ ૨૫ થી ૩૪ જુઓ )

**આ** આસન ચિત્ર સપ્થા ૩ થી જુદા પ્રકારનું છે. આમાં હથેળીઓને જમીન પર ટેકવી કાણી સુધીના હાથના ભાગનો આધાર લઈ ઉપર ઉઠાવી રાખવું. કાણીઓ તેમજ બુજાઓને ખભાની સીધી લીટીમાં રાખો, ચિ. ન. ૩ અનુસાર પગ ઉપર તરફ ખેંચાએલા રાખવા

## સમય

એકથી આઠ દિવસ ત્રણ સેકન્ડ (અર્ધી મિનીટ), નવથી સોળ દિવસ પીસતાળીસ સેકન્ડ, સત્તરથી ચોવીસ દિવસ એક મિનીટ ત્યાર બાદ શક્તિ, ઉમર અને લાભ અનુસાર ઘેથી પાંચ મિનીટ સુધી વધારી શકાય છે.

## વિશેષ સુચના

શીર્ષામનનો અભ્યાસ બધાને માટે આવશ્યક નથી. જેઓને અતુકુળ હોય તેઓ આનો અભ્યાસ કરી શકે છે. ચિ. સં. ૩ ના બધા લાભ આ આમનની સાધનથી મળે છે, એટલું જ નહિ આ આમન શરીર નિયંત્રણ સ્થાપિત કરવામાં સહાયક બને છે. માથાના આંતરિક ભાગમાં આવેલા બેતાગીમ સેન્ટરો (કેન્દ્રો) ને જેટલા પ્રમાણમાં થોડા રૂપથી જે પ્રમાણે શક્તિ વધે અને વિકાસમય જીવન સત્ત્વ જરૂરી છે તેને તેટલા પ્રમાણમાં મળ્યા કરે છે. આનું મુખ્ય કારણ એ છે કે ગળાના બધા નાના અવયવો ( અંગ પ્રત્યંગ ) મશકતા બને છે.



## શીર્ષાસનસ્થ પદ્માસન

વિ. સ. ૫. પુર્ણ સં. ૨૭

( ૫૪ મ પ્થ ૩૫ શ્લોકો )

પ્રથમ શીર્ષાસન અનુમાર અભ્યાસઆધુ રાખો, ત્યારબાદ શીર્ષાસન આધુ રાખતાંજ  
ત્રણે પગને પદ્માસનની મિતિમાં સ્થાપિત કરો. શ્વાસોચ્છ્વાસ અને બીજી ક્રિયા શીર્ષાસન  
મુજબ જ છે.

### સમય

એક થી દશ દિવસ એક મિનીટ, દસથી વીસ દિવસ બે મિનીટ, વીસથી ત્રીસ  
દિવસ ત્રણ મિનીટ અને ત્યાર પછી ઉંમર સંકિત અને લાભ અનુમાર આઠ મિનીટ  
મુધી અભ્યાસ વધારવો

### લાભ

પગના તળીઆ અને આંગળીઓની પીડા તથા રોગો મટી જાય છે



### વચનામૃત

બાહ્યતસ્થા અત્યંત મહત્વપૂર્ણ અને ઝહલુશીલ અવસ્થા છે. આ અવસ્થામાં  
આરા-નરસા જે કાંઈ સસ્કાર મનુષ્યમાં ઉતરે છે, તે મનુષ્યના જીવન પર્યંત કાયમ  
રહે છે, તેમાંથી મુક્તિ મળવી સહેલી નથી. આથીજ, બાહ્યાવસ્થામાં ઉત્તમોત્તમ  
મસ્કારોથી જીવનને સુસસ્કારમય બનાવવાના પ્રયાસ કરવા જોઈએ. સમસ્ત જીવનનો  
આધાર બાહ્યાવસ્થાના શુભા શુભ સસ્કારો પર નિર્ધારિત છે.

## પદ્માસન

ચિ. સ. ૬; પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૨૮

[ પૃષ્ઠ મધ્યા ૩૬ શુઓ ]

**પદ્માસનને કમલાસન પણ કહે છે, આના અભ્યાસની પદ્ધતિ આ મુજબ છે :-**

ડાબા પગને ઘૂટણથી વાળી જમણા પગની સાથળ પર અને જમણા પગને વાળી ડાબા પગના સાથળ પર રાખો. બંને પગની એડીઓને નાભિના નીચલા ભાગમાં દબાએલી રાખો. બંને હાથોને બંને ઘૂટણો પર રાખો. મેરુદડ (કરોડ) અને માથું મમરેખામાં રાખો. આંખો બંધ થા ખુલ્લી રાખવી. જે માધકનું શરીર વધારે સ્થુળ હોય, જેમના સાથળમાં વિકૃત સ્થુળતા હોય અને જેમને પગ ઉપર ચઢાવવા અસબન હોય તેમણે આ આસન કરવામાં એકજ પગની સાથળ પર પગ રાખી બેસવું. ત્યાર બાદ થોડી વરમાં બીજા સાથળ પર પગ રાખવાનો અભ્યાસ-પ્રયાસ કરવો. આ મુજબ થોડા દિવસના પ્રયત્ને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બંને પગના સાથળો પર પગ રાખવાનો મહાવરો સુલભ થશે. શરીર પાતળું હોવા છતાં પણ જે લોકો હમેશાં ખુરસી, સોફા, આદિ પર બેસવા ટેવાએલા છે તેમના પગો પણ પદ્માસન કરતી વખતે વળવા મુશ્કેલ થશે. કેમકે તેઓ જમીન પર બેસવા ટેવાએલા હોતા નથી. આવા લોકોએ નિરાશ ન થવું પરંતુ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પદ્ધતિસર ચાતુ અભ્યાસ રહેવાથી જરૂર પદ્માસનનો મહાવરો થઈ શકશે.

### પદ્માસન જરૂરી કેમ ?

પદ્માસન પર બેઠાની માથેજ થોડીવારમાં મુખમણા નાડી ગતિમાન થાય છે. મનને શાંતિ મળે છે. એટલું જ નહિ પણ શરીરના અવયવો સીધા રહે છે. લોભાસન, મત્સ્યાસન, પૃષ્ઠ પદ્માસન, મયૂરાસન, તોયાંગુલાસન, ઉર્ધ્વ પદ્માસન, કુકુદાસન, ગર્ભાંમન વગેરે આમનો આ આસનની સાથે મજબ રાખે છે અર્થાત્ પદ્માસન ન કરવાથી તમે બીજા અનેક આમનોના લાભથી વંચિત રહેશો.

### સમય

પદ્માસનનો અભ્યાસ એજામાં એજા અર્ધા કલાકથી વધુ સમય સુધી થવો જરૂરી છે.

## પદ્માસનના લાભ

પદ્માસનના અભ્યાસથી સિધ્ધાસનના બધા લાભો તો ચાલજ છે, સાથે બીજા પણ અનેક લાભો મળે છે જેવો કે નાભિની આશુબાશુ અથવા કન્ધસ્થાનમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર નાડીનું જે સ્થાન છે તેની ઉપર પગની એડીઓનું દબાણ થાય છે આ બાણથી સૂર્ય અને ચંદ્ર નાડીનો વાયુપ્રવાહ બંધ થઈ જાય છે, અને સુપૂર્ણ નાડી ચાલવા માંડે છે આથી પ્રાણાયામ સમયે મન માલિક બાવેલા પ્રવિધ બની જાય છે કુબકનો મમ્બ વધી શકે છે પ્રાણાયામના પ્રભાવથી શરીર અને મેરદુ (કરોડ) પોતાની મેળેજ મીઠા ખેંચાઓવા રહે છે ત્રાટક સમયે, પૂજાપાર વખતે શ્રવણ મનન અને નિદિધ્યામન વખતે તથા વ્યાખ્યાન સમયે તેમજ જોગન વેળા પણ પદ્માસનમાં બેસી શકાય છે

## અધૂળ શરીરવાળા સાધકનું કર્તવ્ય

જે સાધકનું શરીર વધારે સ્થૂળ છે, તેની માથળ વધારે જાડી હોવાથી પદ્માસન પર બેસતી વખતે તેના પગમાં રમ્તાભિસરણુ ઓછું થવાથી અને પરિણામે પગના દબાએલા સ્થાન પર શૂન્યતા કે કોડીઆ ફરતી હોય તેમ બાગે છે કેટલાક ગ્રેમનો ઘૂટણોમાં પણ વેદના થવાની સભાનના છે પરંતુ ઉત્તરોત્તર અભ્યાસ વધતો જવાથી ઉપર જણાવેલી પ્રતિકુળતા ધીરે ધીરે દૂર થઈ જશે અને પગની વધારે પ તી સ્થૂળતા પણ ઓછી થઇને તેમાં ચેતન-સ્ફુર્તિનો સચાર થવા લાગશે



## વચનામૃત

વૃક્ષ તેમજ ગાય, જળદ, બેમ વગેરે પશુઓનું સમગ્ર જીવન પરોપકારમાં જ વ્યતિત થાય છે વૃક્ષ સ્વયં ફળ ખાતા નથી, પરંતુ અન્ય પ્રાણી તેનો ઉપયોગ કરે છે એજ પ્રમાણે, ગાય-જળદ પણ દુધ, શ્રમદાનથી, અન્ય પ્રાણીઓને લાભ પહોંચાડે છે, એટલું જ નહિ, પરંતુ પશુનું ચામડું, હાડકા પણ તેના મરણ પછી કામમાં આવે છે માનવ-શરીર મૃત્યુ પછી કાઈપણ કામમાં આવતું નથી આથી મનુષ્યે પોતાની ઉપયોગિતા સિધ્ધ કરી બતાવવા, આ જીવનમાં દયા, દાન, સેવા પરોપકાર આદિ અને મહત્વપૂર્ણ કામ કરવા જોઈએ

પૂર્ણપદ્માસન [ અધ્યપદ્માસન અથવા

યોગમુદ્રાનો પહેલો પ્રકાર—અપૂર્ણ ]

ચિ. સં. ૭ પૂજા ચિ. સં. ૨૯

( પૃષ્ઠ મધ્યા ઉપ જુઓ ) .

ચિત્ર સપ્થા ૭ અનુસાર પદ્માસનમાં બેસી બને હાથને પીઠ તરફ લઈ જાઓ. ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડું પકડી કમરના પાછળના ભાગ પર રાખો, જે પેટ મોટું અને ચરખીથી ભરેલું હોય તો નાક વાટે શ્વાસ બહાર કાઢી [ રેચક કરી ], જે પેટ નાનું હોય તો શ્વાસને અદર બેચી [ પુરક કરી ] માથાને સામેની જમીન પર લગાડો. શ્વાસને યથા સભવ આગુ રાખવો જોઈએ સારણાદ શ્વાસને અદર ભરી અર્થાત પુરક કરીને માથાને જમીનથી ઉપર ઉઠાડી લો, અને પહેલાની જેમ સીધા બેસી જાઓ, આંખો બંધ કે ઉઘાડી રાખવી, જે લોકો આંખોની દૃષ્ટિ વધારવાની ઇચ્છા રાખે છે તેઓએ માથાને જમીન પર સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ આંખને ડાબી-જમણી ઉપર નીચે ફેરવવી.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ ચાર વખત, ચારથી માત્ર દિવસ ૭ વખત, આઠથી બાર દિવસ આઠ વખત.



## બદ્ધપદ્માસનનો બીજો પ્રકાર

ચિ. સ. ૮ પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૩૦

[ પૃષ્ઠ મધ્યા ૩૮ જુઓ ]

પદ્માસન માં બેસી બને હાથોને પાછળ લઈ જાણ્યા. જાણ્યા હાથથી જાણ્યા પગના અંગૂઠાને અને જમણા હાથથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડી સીધા બેસો અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો.

સમય

એક થી ત્રણ દિવસ એક મિનીટ, ચારથી પાંચ દિવસ બે મિનીટ, છથી સાત દિવસ ત્રણ મિનીટ તદ્દઉપરાંત મમય, પ્રકૃતિ, અને લાભ અનુસાર ઓછામાં ઓછું ત્રણથી પાંચ મિનીટ સુધી કરવું.

卐

## બદ્ધપદ્માસનનો ત્રીજો પ્રકાર

ચિ. સ. ૯ પૃષ્ઠ ચિ. સ. ૩૧

[ પૃષ્ઠ સપ્તમ્યા ૩૬ જુઓ ]

બીજા પ્રકારમાં જતાવ્યા પ્રમાણે પદ્માસનમાં બેઠા બાદ [જે પેટ મોટું હોય તો શ્વાસ કાઢીને, પેટ નાનું હોય તો શ્વાસ અદર લઈને] માથાને જમણા ઘૂટણની પાસે જમીનને સ્પર્શ કરાવો, જ્યાંસુધી શ્વાસને મુરકેલી વગર સહજ ચોટી ચકાવ, ત્યાંસુધી ચોટી રાખો, ત્યાર બાદ જોઈ અવસ્થામાં પાંચ વખત શ્વાસો શ્વાસ કરો તે વખતે માથાને જમીન પરજ રહેવા દેવું. ત્યારબાદ શ્વાસ ફેરસામાં ભરી અથવા બહાર કાઢી પહેલાંની જેમ સીધા બેસો અર્થાત ધીમેધીમે જમીન પરથી માથું ઊંચાણ લો. (આમાં હાથ વડે પગના અંગૂઠા પકડાએલા જ રહેવા જોઈએ.)

## બદ્ધપદ્માસનનો ચોથો પ્રકાર

ચિત્ર સંખ્યા ૧૦ પૂર્ણ સંખ્યા ૩૨

[૫૪ મપ્પા ૪૦ જુઓ]

**ચિત્ર** સંખ્યા ૮ અનુસાર બેઠા બાદ શ્વાસને ફેંકવામાં બરો અથવા બહાર કાઢો. ત્યારબાદ માથાને ડાબા ઘૂંટણની પાસે જમીન પર રાખો, પાંચ વખત શ્વાસો શ્વાન લેવા સુધી માથાને જુમિ પર જ અડેલું રાખો. ફરી વખત શ્વાસને બહાર કાઢી અથવા અંદર ભરી ચિ. મ. ૮ (પૂર્ણ ચિ. સ. ૩૦) ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ફરીથી સીધા બેસી જાઓ

### સમય

(ચિ. સ. ૬ અને ૧૦ નો સમય એકજ મણુવામાં આવશે અર્થાત્ એકવખત માથાને ડાબી બાજુ તો બીજી વખત જમણી બાજુ રાખો. આપ્રમાણે વારાફરતી ડાબી જમણી બાજુ કરવું જોઈએ. ચાર દિવસ સુધી ૭ વખત પાંચથી ૭ દિવસ આઠ વખત, સાતથી દશ દિવસ દશ વખત ત્યારબાદ સમય, શક્તિ અને સાબ અનુસાર દશથી બાર વખત સુધી વધારી શકાય છે



## બદ્ધપદ્માસનનો પાંચમો પ્રકાર સંપૂર્ણ]

(ચિ. રાં. ૧૨ પૂર્ણ સં. ૩૩)

[૫૪ મપ્પા ૪૧ જુઓ]

ચિત્ર મપ્પા ૮ પૂર્ણ ચિ મપ્પા ૩૦ અનુસાર પદ્માસનમાં બેસીને શ્વાસને અંદર ખેંચો, અથવા બહાર કાઢો. માથાને ધીમે ધીમે નમ્યા રી મુખે જમીન ઉપર સગાડો. બની શકે તો જાનીને પણ જમીનનો સ્પર્શ થવા દો. (પ્રયત્ન કરતા જાતી જમીનને અડશે)

આમ અવસ્થામાં શ્વામને પાંચ વખત અંદર ખેંચો, અને પાંચ વખત બહાર કાઢો. અને ધીમે ધીમે માથાને ઉપર ઉઠાવો. ચિત્ર સખ્યા ૮ ની સ્થિતિમાં ખેંચો.

### સમય

એક થી ચાર દિવસ ત્રણ વખત, પાંચથી આઠ દિવસ છ વખત, તદુપરાંત મમય, શક્તિ અને કાયદા અનુસાર કરવું.

### બાંધપદ્ધતિસનના કાયદા

આ આમનના અભ્યાસથી પેટની ચરબી ધટી જાય છે. હાથ પગના સ્નાયુઓ મજબુત બને છે. પથરી અને આંત્રપૃચ્છ (એપેન્ડીમાઈટ્સ) ના રોગો મટી જાય છે. કાનની અંદરના અવયવો (પરદો) સચકત બને છે. તેમજ કાનના બીજા અનેક રોગોથી આ આમન બચાવે છે. શ્રુતિ (વાયુ વિકાર, જ્ઞાનતત્ત્વ, અને ક્રિયાતત્ત્વોની નિર્બંધતા, મસ્તક તરફના રક્તાભિમરણના અભાવે થતા અનેક રોગો) અને બીજા રોગો મટે છે. આખા શરીરમાં મસધાતુ મારી રીતે હલનચલન કરવા તત્પર બને છે. નાડીઓ શુદ્ધ બને છે. શરઆતનો ક્ષય, દમ, શિરોવેદના અને બગદર રોગના નિવારણમાં (આ પ્રકાર) પદ્ધતિ મહાપ્રભુત બને છે. બહેનાને માનિક ધર્મ અથવા તે પહેલાના સમયમાં કદ અંતમાં જે વેદના થાય છે, તે વેદના આ આમન દૂર કરે છે જુખ મારી લાગે છે. અપાન વાયુનો વ્યાધિ મટે છે, તથા અન્ય અનેક લાભો આ આમનથી થાય છે.

### વિરોધ સૂચના

માથાને ભૂમિ સાથે સ્પર્શ કરાવ્યા બાદ શ્વાસીશ્વામની ગતિ વધારે જોરમા ન રાખવી. જેમ બને તેમ ધીમેથી અને લાંબો શ્વાસ લેવાનો પ્રયત્ન કરવો. તેજબને જાતીનો અને ગજાનો બાજ ખેંચાએયો રહેશે. શરીરને એવી રીતે રાખવું કે જેથી સ્નાયુઓ પર દબાણનો પ્રભાવ પડે. તેમજ હાથની આંગળીઓથી પગના આંગળા પકડી રાખવા આંખો બંધ અગર ખુલ્લી રાખવી. જેમનું મન સ્થિર નથી તેને માટે આંખો બંધ રાખવી લાભદાયી છે જે આંખોની દૃષ્ટિ વધારવી હોય તે ચિ. મ. ૭, પૃષ્ઠ ૫૧, ન. ૨૬ અનુસાર અભ્યાસ કરવો. મલદાર, કદસ્થાન, નાભિસ્થાન વગેરે અવયવોને પાછળ ખેંચી રાખવા. જોને હાથપૃચ્છ પ્રેક્ષર (લોહીતુ માથાતરફ વધારે દબાવું) નો વિકાર હોય તેજો શ્વાસને બહાર કાઢીને ઉપર મુજબના પદ્ધતિના બધા

પ્રકારનો અભ્યાસ કરવો. જેને લોખલક પ્રેસર—નીચેના અવયવો તરફ લોહીનું વધારે દબાણુ હોય, તેણે શ્વાસ રૂદ્ધતામાં ભરી બધ્ધપદ્માસનનો અભ્યાસ કરવો. દરેકને માટે આ આસન સુગમ અને લાભદાયી છે. દરેક જણુ આને સ્વાભાવિક રીતે યોગ્યતા સાથે કરી શકે છે. જેને અંડકોષનો રોગ અર્થાત્ આંતરૂર્ધ્ધ (હરણિયા) હોય તેણે શ્વાસ બહાર કાઢીને આ આસનનો અભ્યાસ કરવો. મૂલવ્યાધિ (રક્તાશય) ના રોગીએ પણ શ્વાસને બહાર કાઢીનેજ આ આસન કરવું આ આસનના જીવનદાયી લાભો મેળવીને કૃતાર્થ થવું.

卐

## બધ્ધપદ્માસનનો છઠો [સંપૂર્ણ] પ્રકાર

ચિત્ર સં. ૧૨ પૂર્ણ સં. ૩૪

(૫૪ સપ્થા ૪૨ જુઓ)

બધ્ધ પદ્માસનનો આ છઠો પ્રકાર પાંચમાં પ્રકારની જેમ સંપૂર્ણ છે. સમય અને લાભ પણ સરખાજ છે. ફેર માત્ર એટલોજ છે કે પાંચમા પ્રકારમાં માથાને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે, ત્યારે આ છઠ્ઠા પ્રકારમાં છાતી અને ઢાઢીને જમીન સાથે સ્પર્શ કરાવવામાં આવે છે. એ જરૂરી નથી કે પાંચમો અને છઠ્ઠા બંને પ્રકારના બધ્ધ પદ્માસન કરવાજ જોઈએ. જો પાંચમો પ્રકાર કરો તો છઠ્ઠો પ્રકાર કરવાની જરૂર નથી. છઠ્ઠો પ્રકાર જરા અધરો છે એટલે દરેક જણુ આનો અભ્યાસ બરાબર ચોક્કસાઈથી કરી શકશે નહિ.



## સુપ્ત ઉર્ધ્વહસ્તાસન

(ચિ. સં. ૧૩-૧૪, પૂર્ણ ચિ. સં. ૩૫-૩૬)

(પૃષ્ઠ મધ્યા યૌ અને યૌ જુઓ)

જમીન પર શવામનની માફક ચત્તા સુઈ જાઓ પછી બને હાથોને માથાની બને બાજુ પાછળની તરફ જમીન પર રાખો. હથેળીઓને (ચત્તી) ઉપરની તરફ રાખો. ડાબા હાથનો અંગૂઠો જમણા હાથના અંગૂઠા અને તર્જનીના મુળની વચ્ચે દબાવી રાખો આંગળીઓ સહિત પગના પગને આગળ ખેંચાએલા રાખો. ત્યારબાદ બને નમકોરાથી શ્વામ અદર બરી બને હાથોને તેમજ માથા તથા પીઠના ભાગને ઓછી સાથે ઉપર ઉઠાડો અને ચિ. સ. ૧૩ અનુમાર કમરના ઉપરના ભાગને સીધી લીટીમાં રાખી ખેંસી જાઓ, પછી તરત જ નમીને ધીમે ધીમે હાથને માથાની સાથે નીચે લઈ જઈને બને પગના આંગળાને બંને હાથની આંગળીથી પકડીશો. જે વિશેષ શ્રમ સાધ્ય આમનોના વિભાગમાં ખતાવવામાં આવેલ પશ્ચિમેત્તામનમાં ખતાવવામાં આવ્યું છે. આ પછી તરત જ શ્વાસને અદર બરી લો અને હાથોને માથાની સાથે ઉઠાડી પહેલાંની જેમ જમીન પર સુઈ જાઓ. આ પ્રમાણે ઉર્ધ્વહસ્તાસન પૂર્ણ થાય છે. જમીન પર સુઈ ગયા બાદ ફરીથી શ્વામ છોડી દો. ઉઠતી વખતે અને સુતી વખતે માથાને બંને હાથોની વચ્ચે દબાએવું રાખવું.

### સમય

એક થી પાંચ દિવસ ત્રણ વખત છ થી દસ દિવસ પાંચ વખત, અગીઆર દિવસ બાદ શક્તિ અને લાભ અનુમાર આઠથી દસ વખત કરવું.

### આ આસનના બીજા સહેલા પ્રકારો

આ આસન દરેક સ્ત્રી પુરુષ કરી શકે છે. આ આમનના બીજા પણ અનેક પ્રકારો છે જેઓને ઉપર જણાવેલ પ્રકારનો અભ્યાસ અધરો લાગતો હોય તો તેમણે ચત્તા સુઈ જઈ બંને હાથોની આંગળીઓને પરસ્પર બીડાતી માથાની નીચે રાખો અને તેના

બળથી-તેની સહાયતાથી માથાને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તદુપરાંત માથાને ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરો. તદુપરાંત માથાને ઘૂંટણ સાથે લગાડતી વખતે શ્વાસને બહાર કાઢી નાંખવો. પછી તરત જ શ્વાસ અદર ખેંચી પહેલાની જેમ સુધી જાઓ.

આ આમનના અભ્યાસ-ક્રિયાની શરૂઆતથી અત સુધી માથાને બંને હાથ વડે જકડી રાખવું જોઈએ. ઉપર જણાવેલ આસનના બધા પ્રકારની સાધના કરતી વખતે સભવ છે કે બંને પગો પણ ઉપર ઉચકાય જાય; પરંતુ પગ ઉપર ઉચકાવા ન જોઈએ. બંને પગને જાળવના બળે જમીન સાથે વળગેલા જ રાખવા જોઈએ. જેમતું શરીર ચરખીથી વધારે સ્થુળ હોય અને જડ હોય તેઓ પણ આ આસનનો અભ્યાસ નહેલાઈથી કરી શકે છે.

### સમય

એક થી ત્રણ દિવસ સુધી ત્રણ વખત, ચારથી છ દિવસ ચાર સુધી વખત, સતતથી બાર દિવસ સુધી આઠ વખત, તારખાદ ઉપર, શક્તિ અને સાબ મુજબ બાર વખત સુધી વધારી શકાય છે. બધા સ્ત્રી પુરુષો આ આસન કરી શકે છે.

### ક્ર

## ભુજંગાસન - અપુર્ણ પ્રકાર

ચિ. સં. ૧૫, પૂર્ણ ચિ. સં. ૩૭

(પૂર્ણ મખ્યા ૪૫ જુઓ)

મગુષ્ઠનાભિપર્વતમઘૌ ભૂમૌ વિનિન્યસેન્  
કરતલાભ્યાં ઘરાં ઘૂટ્વા ઉર્ધ્વે શીર્ષે ફળીવ દિ ।

ચેરડમહિતા ૨.૪૧

જમીન પર ઉઠા (પેટ જમીન સાથે સ્પર્શ કરે તેમ) સુધી જાઓ, પગની આગળીઓને જમીનને સ્પર્શે તે પ્રમાણે પાછળ ખેંચાએલી રાખો. બંને હાથોને કાણીથી વાળી છાતીના પડખે આગળ બાજુ હથેળી જમીનને અડે તેમ રાખો. કાઠી જમીનને સ્પર્શતી રહે તેમ રાખો. શરીર અંચાએયું મળે, (શિથિલ) દીપ્ત ગ્રહેવું જોઈએ નહિ.

## ભુજંગાસન - સંપૂર્ણ પ્રકાર

ચિ. સં. ૧૬, પૃષ્ઠ સં. ૩૮

[ પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૪૬ જુઓ ]

ચિત્ર સપ્થા ૧૫-પૃષ્ઠ સપ્થા ૩૭ માં બતાવ્યા મુજબ સર્પ જઈને શ્વાસ બંને ફેફસામાં ભરી ચિ. સં. ૧૬, પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૩૮ માં બતાવ્યા પ્રમાણે હાથના આધાર પર શરીરનો આધાર-વજન રહે તે મુજબ પ્રથમ ઘડી, ત્યારબાદ ધીરે ધીરે બાતી, અને પેટ ( નાભિસુધી )ના ભાગને ઉપર ઉઠાડી રાખો. યથાશક્તિ કુભક કરીને અર્થાત્ શ્વાસને રોકીને શરીરને ઉપર ઉઠાડો, ઉપર ઉઠાડ્યા બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જો શ્વાસને રોકી રાખવાની શક્તિ ના હોય તો પાંચ વખત શ્વાસ લો અને ઊંડો, ઇંટી વાર શ્વાસ ભરી ડનીચે જમીન પર પૂર્વ વ ત્ ધીમે ધીમે આવો અને શ્વાસને ધીરે ધીરે બહાર કાઢો. પેટના ભાગને જમીનથી ઉઠાડતી વખતે પગ પહોળા થઈ જવાનો મબલ છે, આથી શક્ય રીતે બંને પગને પરસ્પર જોડાએલા (સાથે) રાખવા

સમય

એકથી ૭ દિવસ ચાર વખત, સાતથી બાર દિવસ ૭ વખત, અને તેરથી એકવીસ દિવસ આઠ વખત. ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ બાર વખત સુધી સમય વધારવો.

ખાસ ધ્યાન રાખવા જેવી બાબતો

ચિત્ર સપ્થા ૧૬ અને પૃષ્ઠ ચિત્ર સપ્થા ૩૮ માં દર્શાવેલ સંપૂર્ણ ભુજંગાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે માથાના ભાગને પીઠ તરફ ઘૂર્ણી જવાનો-પાછળ વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો. સર્પની ફેણની જેમ પેટાના માથાને પાછળ ખેંચાએતુ રાખી, ઝાખી, જમણી તરફ ફેરવતા રહો. આખો ઉઘાડી રાખવી, મો બધે રાખવું. ત્યારે જ સંપૂર્ણ ભુજંગાસન કહેવાશે.

## ભુજગાસનના લાભ

ભુજગાસનના અભ્યાસથી કંઠનળી સ્વચ્છ બને છે. મગજની શક્તિ તેમજ આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે. બાહ્યબળમાં વધારો થાય છે. હાથના સ્નાયુઓ બળવાન બને છે. પાંસળાઓની પીડા મટે છે. કરોડ (મેઈડમાં) સ્થિતિ સ્થાપકતા આવે છે, જેથી તે સરળતાથી વળી શકે છે. આથી તેનો વાત વિકાર દૂર થાય છે. કમરના દર્દોથી હંમેશાના છુટકારો મળે છે. ગળાના સ્નાયુઓ મજબૂત બને છે અને ગળાનો સોજો પણ મટે છે. સ્મરણશક્તિ વધારવા શીર્ષાસનની માફક આ આસન પણ પરમ હિતકારી છે. સ્મરણ શક્તિ વધારનાર શુવનતત્વ જે માર્ગો ( રક્તવાહિની નાડી, ક્રિયાતંતુ અને મન્જાતંતુ ) છે તે માર્ગોને સશક્ત બનાવવું અનિવાર્ય છે. એ અવયવોનો વિકાસ આ આસનના નિયમીત અભ્યાસ દ્વારા થતો રહે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ શરૂઆતના ચાર માસ આ આસન કરી શકે છે, ત્યારબાદ આ આસન તેમના માટે વર્જિત છે. મૂઝાં રોગી માટે પણ આ આસન ઉપકારી છે. ઉન્માદ રોગીઓને પણ સામદાયી છે. ગંડ માળા, કંઠમાળા, શુભ્ર રોગ, શરૂઆતની કાનની બહેરાશ અને આરંભનો કર્ણુસ્ત્રાવ, કર્ણુકંઠુ અને કર્ણુપાક તથા કર્ણુશોષ જેવા અનેક વ્યાધિઓ મટે છે. મળાના સ્વરમા સુધારો થાય છે. ગળાનો આરંભનો સિદ્ધિ (કેન્સર) રોગ દૂર થાય છે. તાલુકાપાક જેવા અનેક રોગ આ આસનથી નષ્ટ થાય છે.

卐

## મત્સ્યાસન

ચિ. સં. ૧૭, પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૩૬

[ ૫૪ સંખ્યા ૪૭ શુઓ ]

મુક્તપદ્માસન કૃત્વા ઉત્તાનશયનં ચરેત્ ।

કૂર્પરામ્યાં શિરો લેખ્ય મત્સ્યાસનં ॥ રોગહા ॥

— ધે. સં. ૨-૨ .

પદ્માસનમાં બેઠા પછી, હાથની કાણીની મદદથી પીઠના બાગને ધીમે ધીમે જમીન પર બાંધીને, પછી ચત્તા સુધી કમર, પીઠ, ઘૂટણ, અને માથાને જમીન સાથે

અડવા દો. શાસોશ્યામ ચાનુ રાખો. જમણા પગની આમળી (અગૂાને) ડાના હાથથી પકડો અને ડાના પગનો અંગૂઠો જમણા હાથે પકડો, આ સ્થિતિમાં ઘરીઝ માધારણ ખેંચાવતુ રહેતુ જોઈએ, પણ હીનુ રાખતું નહિ. કોઈ એક ઘૂંટણ જમીનથી ઉંચકાય તો વાળે નહિ જાયી ખુત્રી ઉચ્ચ ન રાખવા તેમજ પરાણે બગપૂર્વક જમીનને અગાડવાનો પ્રયત્ન પણ ન કરવો અભ્યાસથી ટેવાઈ જતા ધીમે ધીમે બને ઘૂંટણો જમીનને અડતા થઈ જશે. ઘૂંટણનો ભાગ જમીન જોડે અડતાં પીઠનો ભાગ ફેટકીક વાર ઉચકાઈ જવાનો પણ સંભવ રહે છે, પરંતુ એમ થવા ન દેવું જોઈએ પીઠને તો જમીન જોડે અડકેલીજ રાખવી. આ પ્રમાણે ચોડા દિવસના અભ્યાસ બાદ પીઠના ભાગને જમીનથી ઉપર ઉચકો અને માથાને જમીન પરજ અડેતુ રાખો હાથની કોણીઓને જમીન પર ટેકવી રાખવી, આખો ખુલીયા બધ કરવી મો અને ગળાના આગળના ભાગ પર ખેંચાણ થાય, એ મુજબ માથાને જમીન સાથે જકડી રાખો. આ સમયે જાતીમાં પણ ખેંચાણ થાય તે સંભવિત છે

### સમય

એકથી ચાર દિવસ એક મિનીટ, ચારથી છ દિવસ દોઢ મિનીટ, સાતથી દશ દિવસ બે મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ ચાર મિનીટ. ત્યારબાદ વધારાકિત, ઉમર અને સાત્ર અનુમાર પાંચથી આઠ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય છે બધા જી પુરુષોને માટે આ આમનનો અભ્યાસ સુવબ છે

### લાભ

જેમ માછલી પાણીમાં તરે છે તેમ આ આસનમાં સાધક કસાકોના કસાક સુધી પાણીમાં-ઉપર તરી શકે છે.

### અન્ય લાભ

જાતીનો ભાગ વિકસ પામે છે. ગળાનાં ચાનત તુ ક્રિયાત તુ, સ્નાયુ વગેરે અવયવો મજબુત બને છે મેરદડ [કચેડ] ના રોગો અને મેરદડની કમજોરી દૂર થાય છે વૃધ્ધાવસ્થામાં પણ તેમાં કમજોરી આવી શકશે નહિ અર્થાત્ વૃધ્ધાવસ્થામાં કમર વગતી નથી, હમેશા ટટાર રહે છે. જે કમર વળી ગએલી હોય તો આ આસનના

પ્રભાતથી ફરીથી શરીર સીધું જતી જશે. માથામાં અને શરીરમાં ઓળસ તત્વ વધી જશે. જેઓ દાંતને મજબૂત બનાવવાની ઇચ્છા રાખે છે તેમણે આ આસન કરતી વખતે ઉપર નીચેના દાંતોને બીજાની રાખવા. કણ્ઠશૂળના નિવારણ માટે પણ આ આસન અનુકૂળ છે. કેટલાકે નો કણ્ઠસ્થાવ પણ આ આસનથી મટી જાય છે, આના બીજા કેટલાયે અપ્રતિમ લાભો છે જે અનુભવે સમજી શકાય છે.

ક્ર

## તોલાંગુલાસન [તુલાસન]

(ચિત્ર નં. ૧૮, પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૦)

[ ૫૪ સંખ્યા ૪૮ જુઓ ]

તુલાસનમાં બેઠા પછી પીઠની મધ્યથી જમીન પર સ્પર્શ જાઓ. બંને નિતંબની નીચે બંને હાથોની વાળેલી મુઠીઓ રાખો. પીઠના ભાગને બંને હાથના ટેકા પર ઉંચેકો, અને પગ તથા માથાને વધારે ઉચકી રાખો. આ આસન કરતી વખતે માથા અને પગને એવી સ્થિતિ—આકૃતિમાં રાખવા જોઈએ કે જેમ ત્રાજવાના બંને પક્ષનાં સરખાં સરખા ઉચાઈએ રહે. આંખોને ખુલ્લી રાખો. શરીરને ઢીલું ન રાખવું, શ્વાસોચ્વાસ આધુ રાખો. આ દશામાં શરીર હાલી ઉઠવાનો સંભવ છે, પરંતુ માથુ, પગ અને હાથોના બળથી શરીર સ્થિર રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો.

સમય

એકથી આઠ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ, નવથી પંદર દિવસ એક મિનીટ, ત્યાર-બાદ ઉમર, બળ અને લાભ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી નીમરિયાનમાં રેહ્યા મીથુનપુર ચક્ર સેતજ થાય છે. બૂખ વધે છે. ગળાનો સ્વર મધુર બને છે. સ્વરની કર્કશતા મટી જાય છે. આંખોની દ્રષ્ટિ સુધરે છે. નિતંબના ભાગનો સોજો મટે છે. કમરની શક્તિ વધે છે. હાથ અને ખભામાં નવી શક્તિનો સંચાર થાય છે.

## એકપાદ શલભાસન

ચિ. સં. ૧૯, પુણં સં. ૪૬

[ ૫૪ ક્રમાંક ૪૯ શુભો ]

અપાસ્ય શેતે કરયુગ્મવક્ષે ભૂમિવષ્ટમ્ય કરયોસ્તકાભ્યામ્ ।

પાદૌ ચ શૂલ્યે ચ વિતાસ્તિ ચોર્ધ્વં વદન્તિ પીઠં શલમં મુનીન્દ્રાઃ ॥

— ધેરડ સહિતા ૨.૩૮

પ્રથમ પેટના આધારે જમીન પર (ઉઘા) સમ્પન્નજો. બને હાથોને શરીરની આગળપાછળ કમરની પાસે રાખે. બને હાથો સીધા રહેવા જોઈએ. હાથોની મુઠી વાજેથી હોલી જોઈએ. દાઢી જમીનને સ્પર્શતી હોવી જોઈએ પગની આગળીઓને જમીન પર સીધી રાખે. તકુપરાંત બને નમકોરાદ્વારા શ્વામ દેહસામા ખેચી જમણા પગને જમીનથી ઉપર ઉઘડે. સહેવાઈથી જોઈએ ઉઘા ઉઘાવી ચકાય તેટલે જ ઉઘા લઈ જવો જમણા હાથના બગે જમણા પગને ચોગ્ય પ્રમાણમાં ઉઘા કરવો જોઈએ પગને જમીનથી ઉઘડી રાખ્યાની સ્થિતિમાં પાચ વખત શ્વામ લે અને છોડે. છઠ્ઠીવાર શ્વામને અદર ખેચી પગને ધીમે ધીમે જમીન પાસે લાવે, અને જમીન પર પૂર્વવત રાખી દે. પછી તરત જ ડાબા હાથના બગે ડાબો પગ ઉઘડે અને જમણા પગની જેમ જ શ્વાસો શ્વાસની ક્રિયા કરે આંખો બંધ થા ખુલી રાખે. શરીરને સાધારણ ખેચાએલી સ્થિતિમાં રાખવું. પગને જમીનથી ઉઘડકની વખતે અને ચિર રાખની વખતે ધ્યાન રાખવું કે તે કમરની સમરેખામાં રહે (ડાબી બાજુ ન વગે) પગને બિલકુલ હલાવવો ન જોઈએ. તેમજ પગ ઘૂરણથી વગવા પણ ન જોઈએ

સમય

એકથી ચાર દિવસ ત્રણ વખત (એક એક પગ વારાફરતી), પાચથી આઠ દિવસ ચાર વખત, નવથી બાર દિવસ પાચ વખત, તેરથી સોળ દિવસ સુધી છ વખત અને ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ આઠ વખત સુધી વધારી ચકાય છે

## લાલ

જલ, નિતંબ, કમર અને પેટમાં વધારે પ્રમાણમાં રહેલી ચરબી ધટે છે, બાવાસીર (અર્થ) નો રોગ દૂર થાય છે, અંડકોષની નાડીઓ મજબૂત બને છે. પગનાં તળીયાંનું દર્દ દૂર થાય છે. આન્તરૂષ્ઠનો રોગ દૂર થાય છે. સમાનવાયુ અને અપાન વાયુના વિકારોથી છુટકારો મળે છે. પ્રાણ વાયુની ગતિ સારી રહે છે. ધૂંટણનો દુઃખાવો મટે છે.



## દ્વિપાદ શલભાસન

(ચિ. સં. ૨૦, પૃષ્ઠં ચિ. સં. ૪૨

[૫૪ ક્રમાંક ૫૦ શુભો]

**ચિત્ર** સપ્થા ૧૯ માં (પૃષ્ઠં ચિ. સં. ૪૧) બતાવ્યા મુજબ જમીન પર સ્થાન લઈ, શ્વાસને બંને નસકોરાદ્વારા ફેરસામાં ભરીને બંને પગોને દ્વિપોના આધારે જમીનથી ઉપર ઉંચકેા. બંને પગોને ઉપર સ્થિર રાખ્યા બાદ ઓછામાં ઓછે ત્રણ અને વધારેમાં વધારે પાંચ વખત શ્વાસ ખેંચેા અને બહાર કારો. સ્થરબાદ્ધશ્વાસ ફેરસામાં ભરી બંને પગોને ધીમે ધીમે નીચે લાવેા. આંખો બંધ થા ખુલ્લી રાખવી. આ આમન કરતી વખતે ઘડી પણ જમીનને સ્પર્શતી રહેશે. આ આમનના અભ્યાસની શરૂઆતમાં થોડા દિવસો સુધી ૫મ જમીનથી બહુજ ઓછા ઉંચા થશે. કમરમાં સ્પાધારણ પીડાનો પણ અનુભવ થશે. આનું કારણ એ છે કે શરીરમાં જડતા વિગેર પ્રમાણમાં રહેલી હોય છે. મેરુદંડ અર્ધાંશ કચેડમાં નગચાઈ હોય છે. કચેડમાં કંઠેરતા હોવાથી સરગાથી વગ્ના ચક્તી નથી. વીરંદોડ, દ્વાપ પમના મોંઘાઓમાં નિર્ગળતા વગેરે આ આમનના અભ્યાસમાં અવરોધ રૂપે છે. આ આમનનો નિયમીત અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં, મદિના દોઢ મદિનામાં ઉપરની નગચાઈનાં બધાં લક્ષણો દૂર થશે. કાઈ પણ આમન નવા માપકને શીખતાં થોડું કદ, વેલ્લા અને મુરકેની પડે એવો સ્થાપકિ છે. આનો અર્થ એ છે કે તેમાં રોગ નિયંત્રણની કક્ષિત મહાએવી છે, અને શરીરને બગાડવાની એ આમનમાં કક્ષિત પણ છે.



## સમય

એકથી પાંચ દિવસ જૂન વખત, ૭ થી આઠ દિવસ ચાર વખત, નવથી પંદર દિવસ પાંચ વખત, સોળથી બાવીસ દિવસ સાત વખત, ત્યારબાદ મયાશક્તિ, ઉમર અને લાભ મુજબ સમય આઠ વખત સુધી વધારી શકાય છે

## લાભ

પમનો સીંગે મટે છે ગળામા નવી શક્તિનો સંચાર થવા માંડે છે. વાતજ, પિત્તજ, અને કફજ, ગુલ્મ રોગ નષ્ટ થાય છે. મૂત્રક્રમ્મ, મધુપ્રમેહ, મુત્રાધાતુ અને બસ્તિ કુડલ રોગો મટી જાય છે. સ્ત્રીઓને જ્ઞેય શૈન વખતે કદસ્થાનમા જે વેદના થાય છે તે આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. ફેફસાના રોગો દૂર થાય છે. જલધર રોગ હ્રમેશના મટે મટે છે. ચર્યાતના ભગદર, રોગ પર પશુ આ આસનનો સારો પ્રભાવ પડે છે



## બનુશિરાસન [ પહેલો પ્રકાર ]

ચિ. સં. ૨૧, પુર્ણ સ. ૪૩

[ ૪૫ સ ૫૧ જુઓ ]

જમીન પર સીધા બેસી ને ડાબા પમને ઘૂટણથી વાળી એ પમની એડીને શીવની ( અડકોળની નીચેનો ભાગ ) પર મૂકે, એ પમનુ તળીઉ જમણા પમના થાપાને સ્પર્શતુ રાખવુ. જમણો પમ સામેની બાજુ સીંગે લખાવેલો રાખો. જમણા પમના અગ્રાને બને હાથની મધ્યમા, તર્જની અને અનૂઠાથી પકડીને માથુ નીચે નમાવી ઘૂટણને માથુ અડાડતા, જમણો પમ ઘૂટણમાથી જમીન પરથી ઉચકાવો ન જોઈએ તે પ્રમાણે ડાબા પમનુ ઘૂટણ પશુ જમીનને સ્પર્શતોજ રહેવો જોઈએ, પણ જમીનથી ઉચો થવા દેવો નહિ. શ્વાસોચ્વાસ ચાતુ રાખવો આખો બધે કે ઉધાડી રાખવી. આ અભ્યાસ ચર્ચ ગયા બાદ જમણા પમને ઘૂટણથી વાળી તે પમની એડી શીવની પર રાખો. ડાબો પમ સીંગે રાખવો અને પૂર્વવત બાકીની વિધિ મુજબ, ડાબા પમના ઘૂટણને માથુ અડાડવુ.

## નનુશિરાસન [બીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૨, પુર્ણ સં. ૪૪

[ પૃષ્ઠ સં. ૫૨ જુઓ ]

હા બા પગને ઘૂંટણથી વાળી નમણા પગની જાંગના ઉપરના ભાગ પર રાખો. નમણા પગને સામેની બાજુ સીધી સંભાવી બને હાથની તર્જની અને અંગૂઠાથી નમણા પગનો અંગૂઠો પકડો. માથુ નમણા પગના ઘૂંટણને અડાડો. ત્યાર પછી શ્વાસ-શ્વાસન્યાસુ રાખો. આખો ઉઘાડી અગર બધ રાખવી, પછી ધીમે ધીમે માથાને ઉઘાડીને સીધા ટટાર બેસો.

ત્યારપછી સીધો રાખેલો પગ વાળો અને વાળેલો પગ સીધો રાખી બાકીની ક્રિયા ઉપર મુજબજ કરવી.

❧

## નનુશિરાસન [ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૩, પુર્ણ ચિ. સં. ૪૫

[ ૫૯ સપ્તા ૫૩ જુઓ ]

હા બા પગને મામેની તરફ સંભાવી, નમણા પગને ઘૂંટણથી વાળી નનુમુગ અને કંદર્યાન ઉપર રાખો. સીધા રાખેલા ડાબા પગન અંગૂઠાને ડાબા હાથની આંગળીઓથી પકડો. નમણા હાથને પીઠ પાછળ સર્ધજાઈ નમણા પગના અંગૂઠાને પકડો, ત્યાર બાદ કપાળથી ડાબા પગના ઘૂંટણનો સ્પર્શ કરવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. ધીમે ધીમે માથુ ઉઘાડી પૂર્વવત્ સીધા બેસો. આ અભ્યાસ થયા બાદ નમણા પગને સંભાવવો અને ડાબા પગને વાળી ઉપર મુજબની સ્થિતિમાં રાખી નમણા હાથે નમણા પગનો અંગૂઠો પકડવો અને ડાબે હાથ કમર પાછળથી વાળી ડાબા હાથને અંગૂઠો પકડો. ત્યાર પછી કપાળનો સ્પર્શ નમણા પગના ઘૂંટણને કરવો.

## વિશેષ સૂચના

જે સ્ત્રી પુરુષનું પેટ ચરખીથી ભરાએતું હોય, કમર વગતી ન હોય, પગના મોંઘા પણ જડ (અકડ) હોય તેઓનું માથું ઘૂંટણ પાસે પહેલી શકશે નહિ. માથું નીચે નમાવતા ઘૂંટણનો ભાગ ઉચકાય જવાની અભાવના રહે છે. આથી તેઓ આ આસનને અધર માની, અભ્યાસ પડતો મુકે છે, એટલું જ નહિ, પણ પાંચ છ દિવસ સુધી પગ અને કમરના સાધાઓમાં વેના થવાનો પણ સંભવ છે. આથીપણ, આ આસન કરવું ધણી જાણુ છેડી દે છે તેઓ માટે અસંત સુલભ અને અનુકૂળ, વેદના પણ એાછી હોય અને અભ્યાસ દરમ્યાન નિરાસાની ભાવના ઉત્પન્ન ન થાય, હમેશા પ્રતિભા માર્ગ પર આગળ વધવાનો ઉત્સાહ રહે, તેવો સરળ અભ્યાસ નીચે આપ્યો છે.

પ્રથમ સીધા બેસી, ડાબા પગને ઘૂંટણથી વાળી એની એડી, શિવની (અડકોપ નીચે) પર રાખો. એડીથી ઘૂંટણ સુધીનો વાગેલા પગનો ભાગ જમીનને સ્પર્શતો જ રાખવો, ત્યાર બાદ જમણા પગને ઘૂંટણથી સહેજ ઉપર તરફ તાળવો એડી અને જમણા પગના) થાપા (બેસણું) વચ્ચે સમભંગ એક પુટલું અંતર રાખો. પછી જમણા હાથની તળની અને મધ્યમા આગળીઓથી જમણા પગના અગૂણને પકડીને પગને અને તેટલો વાગવા પ્રયત્ન કરતા રહી જમીનને આપો. પગ સ્પર્શતો કરવો ત્યાસુધી પગ આગળ જઈ શકે અર્થાત સીંગા થઈ શકે ત્યાસુધી સર્ધ જઈ તે જગ્યા પર જ થોડો વખત રાખો. પછી તે પગને પાછો બેચી (વાગવો) અને આગળ સર્ધ જાઓ [ પમ સીંગા કરો ] આ પ્રમાણે વારંવાર કરતા રહેનાથી સાંધા, કમર અને પગના સાંધા નરમ, ઢીલા અને શિથિલ હાવા બનશે. તેમજ માથું પણ વિના મુશ્કેલીએ ઘૂંટણ તરફ વળવા લાગશે. આ અભ્યાસ પગને બદલતા રહીને વારંવાર કરતા રહેવું.

મામાન્ય રીતે વ્યવહારયુક્ત જનુશિરાસનનો જે પહેલો પ્રકાર જતાવવામાં આવ્યો, તેજ નવે ઠેકાણે શીખવવામાં આવે છે— કરાય છે, અને કરાવવામાં આવે છે. બીજા અને ત્રીજા પ્રકારના જે જનુશિરાસન છે, તે અભ્યાસ, અમસાધ્ય હોવાના કારણે મોઈ ઠેકાણે કરાવવામાં આવતો નથી. સાધકે નીચે લખ્યા પ્રમાણેના સમયને પહેલા પ્રકારના જનુશિરાસનની જેમજ સમજવું.

## સમય

પહેલા ચાર દિવસ એ મિનીટ, પાંચથી દસ દિવસ ૩ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૪ મિનીટ અને ૨૦ દિવસ બાદ શક્તિ, લાભ અને ઉંમર અનુસાર ૬ મિનીટ સુધી પધારો [ આ સમય બંને પગને માટે જુદો જુદો સમજવો ] કરી શકાય.

## . લાભ

વીર્યના અનેક રોગો જેવા કે, વીર્યનુ.પાતળાપણુ, મૂત્રની સાથે વીર્યનું જવું, સ્વપ્ન અવસ્થામાં વીર્ય રખલન, વીર્યની નળગાઈને લીધે સિખેન્દ્રિયનું અકારણુ સતેજ થવું, અંડકોષની દુર્બળતા, વગેરે અનેક રોગો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થાય છે. પક્ત આંતરંગ મજબુત બને છે. પાંસળીઓ મજબુત બને છે, વીર્ય કોષ, અને મુત્રાશયમાં દહતા અને શક્તિ આવે છે. પથરીના રોગીને પણ આ આસન દિવકારી છે. અતિસાર, પાંડુરોગ, અને કૃમિરોગ આ આસનથી મટી જાય છે. દાંતના રોગીએ આ આસન કરતી વેળા ઉપર નીચેના જડબાં દબાવી રાખવા જેથી દાંતના મૂળમાં મજબૂતાઈ આવે છે. શીરામાં રહેલો વાયુ, મજ્જા-અસ્થિમાં રહેલો વાયુ બહાર નીકળી જાય છે અને આ આસનથી પક્ષપાતના રોગીઓને પણ લાભ થાય છે. જનુશિરાસનનો ખીજો - અને ત્રીજો પ્રકાર ખતાવવામાં આવ્યો છે, તે કરવાથી પણ અનેક લાભો મળે છે. આ આસનના અભ્યાસથી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના રોગો પણ નાશ પામે છે. મળુ સકાવું, અતિ તૃષ્ણા લાભવી ઈત્યાદિ વિકારો પુર્ણ રીતે મટી જાય છે.

## ક્ર

## ગોમુખાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ. સં. ૨૪, પુ. ચિ. સં. ૪૬

[ ૫૪ ક્રમાંક ૫૪ જુઓ ]

સદ્યે દક્ષિણમુલ્કં તુ પૃષ્ઠપાઞ્ચે નિયોજયેત્ ।  
દક્ષિણેઽપિ તથા સર્વ્યં ગોમુલ્કં ગોમુદાઘ્રતિઃ ॥

— ચા. સં.

હાથ પગને ઘૂંટણથી વાળી જમણા નિતબ નીચે મુકવે. જમણા પગને ડાબા પગ ઉપર લઈ જઈને ડાબા નિતબ નીચે રાખવે. પછી ચિ. સં. ૨૨, પુણ્ય ચિ. સં. ૪૪ માં જતાવ્યા પ્રમાણે જને હાથને પાછળ લઈ એક બીજાને પકડવા. જમણા હાથને ઉપર ઉઠાવી કોણીથી વાળી માથાને સ્પર્શ કરે તેમ પીઠ તરફ લઈ જાઓ. ડાબા હાથને નીચેથી લઈ જઈ કોણીથી વાળી જમણા હાથને પકડો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. માથાને તથા શરીરને સીધું ટ્યાર રાખો. આંખો ખુલ્લી રાખો. છાતીને કુસાવી રાખો. પેટના ભાગને અંદર થોડો સકોચવે અને પગોમા પણ સાધારણ ખેંચાણ થવા દો.

卐

## ગોમુખાસન ( અગ્રભાગ )

ચિ. સં. ૨૫, પુણ્ય ચિત્ર સં. ૪૭

[ ૫૪ સ ખ્યા ૫૫ જુઓ ]

જમણા પગને વાળી ડાબા નિતબ નીચે રાખો. ડાબા પગને વાળી, જમણા પગ ઉપરથી લઈ જઈ જમણા નિતબ નીચે રાખો. ડાબા હાથને માથા તરફ લઈ જઈ કોણીથી વાળો અને પીઠ તરફ લઈ જાઓ. જમણા હાથને કોણીથી વાળી નીચેથી પીઠ તરફ લઈ જઈ ડાબા હાથના પગને પકડો. બાહીની ક્રિયા પહેલા પ્રકાર મુજબ જ છે.

સમય

પ્રાંચ દિવસ ૧ મિનીટ, ૬ થી ૧૦ દિવસ દોઢ મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ બે મિનીટ ત્યાર બાદ સક્રિય, ઉંમર અને લાભ મુજબ ૫ મિનીટ સુધી સમય વધારવે, આ સમયે ઉપલા જને પ્રકાર માટે જુદો જુદો છે.

લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી જગલની માસપુકન ગાંઠ (કકત્તર-કાખ બિલાડી) સારી થાય છે. શ્વાસ રોગીઓ માટે આ આસન પરમ દિતકરી છે. પીઠના

દરોં પણ આ આસનના અભ્યાસથી. મટી ભય છે, અરચિ, શાક અને નિર્બળતા દુર થાય છે. ભયના ભાગ (ચાપા) મળ્યુત અને સશક્ત બને છે. પગની નસ નાડીઓમાં શક્તિ વધી ભય છે. પિત્ત, પ્રકોપથી જે બળતારા ઉત્પન્ન થાય છે, તેની શાંતિ માટે પણ આ આસન અત્યંત અનુકૂળ છે.



## વિપરીતકરણી ઉધ્વ સર્વાંગાસન [સંપૂર્ણ]

ચિ. સં. ૨૬, પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૪૮

[પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૬ જુઓ]

જમીન પર ચત્તા સુધી જાઓ. બને હાથોને કમરની પડખે સીધા રાખો. ત્યાર બાદ બને નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ ફેફસામાં ભરીને બને પગોને ઝોડી સાથે ધીમે ધીમે ઉપર ઉચ્ચતા જાઓ. જ્યાં સુધી બને પગ કમર સુધી ઉચ્ચાય નહિ ત્યાં સુધી બને હાથ વડે જમીનનો આધાર લેતા રહેવું. ત્યાર બાદ હાથોને કમરમાં સગાડી, હાથોના આધારથી પીઠના ભાગને ઉપર ઉંચકો. પીઠનો ભાગ, કમરનો ભાગ, અને પેટ ભારે સમરેખામાં ઉપરની તરફ રહે તો સમજવું કે વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ થોડા રીતે થઈ રહ્યો છે. તે સમયે દાઢીને કંઈ કુપમાં સગાડી ચપ્પી જોઈએ. હાથોની કાણીઓને બહુ દૂર પણ ન રાખવી તેમ જ બહુ પાસે પણ ન રાખવી. હાથના પગ અને આંગળીઓની મદદથી પીઠના ભાગને સમરેખામાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો; બને પગોને જોડેલા રાખવા. પગના પગાઓને ખેંચીને ઉપર તરફ સીધા ખેંચાએલા રહે તેમ પ્રયત્ન કરવો. આંખોની દ્રષ્ટિ, સામે પગના અંગૂઠા પર રાખવી. આ સમયે પગને હલાવવા ન જોઈએ. તેમજ ઘૂંટણથી વાળવા પણ ન જોઈએ. જે સ્ત્રી-પુરુષોની આંખોની દ્રષ્ટિ કીણ (નબળી કમજોર) હોય અને જે લોકો પોતાની આંખની દ્રષ્ટિને તેજસ્વી બનાવવા ઇચ્છતા હોય, તેમણે આ આસન કરતી વખતે અર્થાત આમન-સ્થિતિમાં તેમણે પોતાની દ્રષ્ટિ સ્થિર કરવી. આસનના અભ્યાસ વખતે, આંખોમાં પાણી આવે તો પણ આસન ચાલુ રાખવું, ડરવું નહિ. પાણી આવે તો આંખો બંધ રાખીને આસન કરવું. થોડા સમયે આંખોને બંધ ઉપાડ કરતા રહેવું. તેમજ નીચે જણાવેલી બાવના મનો-

મન રૂઝ કરતા રહેવું. 'મારી આંખોની દ્રષ્ટિ દિન પ્રતિદિન સનેજ બનતી જાય છે. આંખોની નમ નાડી સનેજ થતી જાય છે. મારી આંખો ઘણી જ સારી અને સપૂર્ણ રીતે તદુરસ્ત છે.' આ પછી પગ સીધા કરતાં જ શ્વાસોશ્વાસ યાત્રુ રાખવો. આ આમનના પુરિચીત અને પારંગત થયા બાદ હાથોની મદદ વિના પશુ 'વિપરીતકરણી' આમનનો અભ્યાસ કરો શકાય છે. વિપરીતકરણી આમન કરતી સમયે બને હાથોને થાપાની આમપામ સીધા જ રાખવા. પગને ઉપર ઉંચકતી વખતે અને નીચે લાવતી વખતે હાથોનો આધાર સર્થ શકાય છે.

### શકારૂપક સ્થિતિ

જેમનું શરીર વધારે પડતું ઝૂચ હોય, તેમના પગો આ આમન કરતી વેળા કમર સુધીજ ઉચકાશે. આવાઓને પવનમુક્તામનનો અભ્યાસ યાત્રુ રાખવો, જેથી પેટની રચ્ચતા ઓછી થશે. પગ અને કમરની શક્તિ વધતી જશે. વિપરીત કરણીના અભ્યાસ માટે તે આમન મદાયક થશે. આ આમનના અભ્યાસ માટે, જે નિરાશા અને અપૂર્ણ ભાવનાઓ હશે તે આશા અને વિશ્વમનીય ભાવનાઓમા પરિવર્તન થશે.

### સમય

૬ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૭ થી ૧૨ દિવસ ૨ મિનીટ, ૧૩ થી ૧૮ દિવસ ૩ મિનીટ, ૧૯ થી ૨૨ દિવસ ૪ મિનીટ, સ્વારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર અભ્યાસ પાંચ મિનીટ સુધી વધારવો.

### લાભ

આંખો અને મગજની શક્તિ વધે છે. આંખોની દ્રષ્ટિ તીવ્ર થાય છે. પગનો સોજો મટે છે. પ્રારંભિક હાથીપગોનો સોજો અને રોગ મટે છે. કણ્ઠમણિ (કઠમાળ) ના રોગથી છુટકારો મળે છે. ગળાનો અવાજ મધુર અને સુરિયો બને છે. રક્ત વિકાર જન્ય રોગો જેવાકે ગુમડા, ખીચ, ખરજી, વગેરે હમેશના માટે પીએ છોડી દે છે. શરીર સૌન્દર્યમુક્ત, આકર્ષક, સ્ફુર્તિશીલ અને સચકત બને છે. મેધા શક્તિ વધે છે અને સર્વાંગ સુડોળ અને સુદૃઢ થાય છે. ઇન્દ્રિયો તોજસ્વી અને સામાર્થ્યવાન બને છે. આ ઉપરાંત બીજા ઘણા રોગો પણ મટી જાય છે. શરીરમા રહેલા ચક્રો-મૂલાધાર ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર, મણિપુર ચક્ર, વિશુદ્ધ ચક્ર, હૃદયના જામત રહે છે મન પ્રયુક્ત રહે છે. શુદ્ધિની જડતા મટે છે. અર્થાત આ અસન- તમામ શ્રી પુરુષો,

અબાલ વૃદ્ધને માટે પૂર્ણ રીતે લાભપ્રદ અને ચર્ધ શકે તેવું છે. કુંડલિની શક્તિ નીકળે કરવા અનેક મુદ્દાઓમાં વિપરીત કરણી મુદ્દાનો પણ સમાવેશ અને અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. આટલી શ્રેષ્ઠતાને લીધે જ આ આસનનો આધાર લેવો પડે છે.

\*\*\*

## પદ્માસન (વિપરીતકરણી અવસ્થામાં)

ચિ. સં. ૨૭, પુર્ણ સં. ૪૬

[ પૂજા સંખ્યા ૫૭ જુઓ ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ ( પુર્ણ ચિ. સં. ૪૮ ) માં જતાવ્યા પ્રમાણે પહેલાં વિપરીતકરણી કરો. ત્યારબાદ બંને પગોને બંને જગ્યા પર ચઢાવી પદ્માસન લગાવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી, અને પીઠ ઉપર હાથોને ટેકા લેવો; નહિ તો પડી જવાનો સંભવ છે. અભ્યાસ પ્રારંભિક અવસ્થા પર પહોંચી ગયા પછી, હાથોની મદદ લીધા વિના પણ આ આસન વિપરીતકરણી અવસ્થામાં રહીને (પદ્માસન) કરી શકાય છે. શ્વાસોચ્ચાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી, શરીરને જરાપણ હાલવા દેવું નહિ. દાંડીને કંઈ કુપમા લગાડવી (જલધર બધ કરવો). ઘૂંટણો સીધા રાખવા પ્રયાસ કરવો. તેમજ કમરનો બાજ બિલકુલ સીધો રાખવા પ્રયત્ન કરવો, વળવા દેવો ન જોઈએ.

સમય

આઠ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ, ૯ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર ૫ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

લાભ

ઝાણુ સાંભળનારાઓ (બધિર) અને બહેરાઓ માટે આ આસન ખૂબજ લાભદાયક છે. કોનોના ક્રિયાતંત્રની શિથિલતા દૂર થઈને કોનોની અવશ્યશક્તિ મળે છે.



કાનોમાથી ને દુર્ગંધયુક્ત પદાર્થ નીકળે છે, તે બધે થઈ જાય છે. કાનમાં થતી વેદના શાંત થાય છે. ખભામાં થતી વેદના પલ્લ મટે છે. ગગાની નસો મળજૂત થાય છે. અંડકોશ અને શિસ્ત્રેન્દ્રિયની કમજોરી દૂર થાય છે. નિતાંબનો ભાગ ને અધિક સ્પૃશ્ય હોય છે, તે સ્પૃશ્યતા, આ આમનના અભ્યાસથી કમી થાય છે.



વિપરીતકરણી અવસ્થામાં:-

પદ્માસન (બીજો પ્રકાર)

ચિ. સં ૨૮, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૦

[ પૃષ્ઠ સંખ્યા ૫૮ જુઓ ]

ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ ; (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૪૮) મા બતાવ્યા પ્રમાણે કર્યા પછી, બને પગના ઘૂટણોને માથાના આગળના ભાગ નજીક લાવવાનો પ્રયાસ કરવો અને અને પથાસંભવ, બને ઘૂટણોને માથાની આજુબાજુ જમીન પર સ્પર્શ થાય તેમ કરવું બને ઘૂટણોથી જો એકી સાથે જમીનનો સ્પર્શ ન થાય તો પહેલા જમણા ઘૂટણથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો અને પછી ડાબા ઘૂટણથી આવા સમયે, કદાચ કોઈ ઘૂટણને જમીનનો સ્પર્શ ન થાય તો પણ કોઈકેટલું નહીં; આટલાથી પણ સાત અવસ્થ થશે. આ સમયે આંખો ખુલી મા બધે રાખી શકાય છે. શ્વાસ-પ્રશ્વાસની ગતિ મદ પડી જશે. પેટના નીચેના ભાગ પર વધુ દબાણ રહેશે. આ સમયે ફેફસા પર પણ ઉત્તમ પ્રભાવ પડશે.

સમય

૮ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૯ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૪૫ સેકન્ડ (પાણી મિનીટ), તારપછી, હિમર, શક્તિ અને લાજ અનુસાર ૨ થી ૩ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય છે.

## લાલ

આ આસનથી ચિત્ર સંખ્યા ૨૬ (પૃષ્ઠ. સં. ૪૮) નાસર્વ લાભો તો મળે જ છે. આ ઉપરાંતના લાભમાં, સરીરની વધુ પડતી સ્થૂસતા ઓછી થાય છે. વાળનું ખળું પડવું અટકે છે. વાળ મજબુત બને છે. માથાની તાલ (વાળ ન હોવા) દૂર થાય છે. હાથોમાં નવી જ શક્તિનો સંચાર થાય છે. હૃદયવિકાર અને હાર્દિ બ્લડપ્રેશરના રોગી આ આસનનો અભ્યાસ કરે નહીં. આ આસનથી સ્ત્રીઓનો પ્રદર રોગ મટે છે, ગર્ભાશય શક્તિશાળી બને છે.

જીભની શક્તિ વધે છે. અને નિહવા-રોગ, તોતકપણ, જીભનું વારંવાર ચેકાઈ જવું-વગેરે દૂર થાય છે. ગળાની પાછળનો, ઉપરનો અને માથાની નીચેનો ભાગ સુદૃઢ થાય છે. મુખ-મંદગ પર ઓજસની અભિવૃદ્ધિ થાય છે. સરીરમાં રક્ત, રક્ત, માંસ, મજ્જા, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય, ઓજસ (સ્ત્રીઓનું રજસ) આદિ સમઘાતુ સમપરિમાણમાં મંતૃક્ષિત રહે છે.

## ❧

## નોકાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૨૯ ચુર્ણ સં. ૫૧

[૫૪ સંખ્યા ૫૯ જુઓ]

પેટના બળ પર જમીન પર સૂઈ જાય, બને હાથોને કમર પર, મુકી વાળી રાખો. બને નસકોરાંથી શ્વાસ ફેફસામાં ભરો. ત્યાર પછી, માથું અને છતીનો ભાગ જમીનથી ઉઘો લો અને સરીરના અન્ય ભાગોને આ પ્રમાણે ઉપરની તરફ તાણી રાખવા, તેથી સરીરનો સમગ્ર ભાર પેટ પર આવે.

## નૌકાસન (બીજો પ્રકાર)

(ચિ. સં. ૩૦, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૨ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૦ જુઓ)

પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણેની વિધિ કર્યા પછી, તુરત જ સમય શરીરને બીજા પ્રકારમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઠાળી તરફ લઈ જવું. આ સમયે પગ, છાતી, પેટ, માથુ વગેરે અંગ જમીનને અડકવાં ન જોઈએ. માત્ર ઘૂટણોથી માંડી મુઠ્ઠી વાજેલા હાથ સુધીનો ભાગ જમીનનો સ્પર્શ કરે તે ધ્યાન રાખવું.



## નૌકાસન (ત્રીજો પ્રકાર)

(ચિ. સં. ૩૧, પૂર્ણ ચિ. સં. ૫૩ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૧ જુઓ])

ચિત્ર સંખ્યા ૩૦ (પૂર્ણ સં. ૫૨) માં નિર્દિષ્ટ સ્થિતિ પર પહોંચ્યા પછી, તરત જ પેટના આધાર પર, અથવા પગ, છાતી અને માથાના ભાગને જમીન પર સ્પર્શ કરાવ્યા વિના મમસ્ત શરીરને જમણી તરફ લઈ જવ. આ ત્રણે ચિત્રો અનુસાર, ત્રણ જુદી જુદી સ્થિતિઓમાં નૌકાસનનો અભ્યાસ કરવાથી જ સ પૂર્ણ અભ્યાસ મનાય અને આજ સામગ્રી છે.

### વિશેષ સુચના

આ આમતંત્ર અભ્યાસ મમ્મે શ્વામને ફેફસામાં બરી લેવો જોઈએ. અગર તેમ ન બની શકે તો, શ્વાસને બહાર કાઢી શકાશે, હાથોને કમરની આસપાસ ન રાખતાં, ત્યાંથી ઉઠાવી, માથાની આજુબાજુ તાણીને રાખવા. આ સમયે, જ ને હાથ ઉપરની તરફ ખેંચાયેલા રહે તે ખાસ જોવું. એક તરફથી બીજી તરફ ફરતી વખતે, જે તરફ ફરતા હો, તે તરફના હાથની કાણીને બીજે હાથ સ્પર્શ કરી શકે. શ્વાસ જ્યાં સુધી ચેકી શકાય ત્યાં સુધી રોકી રાખવો અને ક્રિયા કરવી.

### સમય

૭ દિવસ સુધી એક મિનીટ. સાતથી બાર દિવસ સુધી ૧૫ મિનીટ. તેરથી વીસ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને સાબ અનુસાર ૩ મિનીટ

મુખી એકીસાથ કરતા રહેવું. જોકે એવો કોઈ ખાસ નિયમ નથી; વચમાં, ચોડા આરામ સર્ધ પુનઃ આ આસન કરી શકાય.

### લાભ

ભૂખ ઉઘડે છે. અપાનવાયુના વિકારો યમી જાય છે. દિવ્યક્રીના રોગી માટે આ આસન દિતકર છે. જે નાભિચક્ર પોતાના સ્થાનથી ખસી ગયું હોય, તો તે પશુ, આ આસન કરવાથી, યથાસ્થાન સ્થિત થાય છે. નિરચક્ર બધાથેલો અપાનવાયુ છૂટી જાય છે. પિતાસય-કોશ, કલેજા, યકૃત, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાંની ફરીઆદ દૂર થાય છે. હૃમ, કફ, અને શરદીના રોગીઓ માટે પશુ આ આસન દિતકારી છે. ભગંદરના રોગીઓ પશુ આ આસનથી આરામ અનુભવે છે. છાતી પર તેનો સારો પ્રભાવ છે. પેટની વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. આ આસનનો ધર્મસ્થાનોમાં પશુ ઉપયોગ થાય છે; એટલે કે શારિરિક બિમારી યા કષ્ટ આવી પડે ત્યારે અધ્યાસપન્ન ધર્માવસથ્થી સ્ત્રી પુરુષોને કોઈ મંદિરના મહન્ત તરફથી આદેશ મળે છે કે હે ભક્તપ્રવર ! તાર પોતાનું દુઃખ દૂર કરવા, માત્ર ચુકી પહેરીને અને જને હાથોને માથાની ઉપર તરફ રાખીને મંદિરની ચારેતરફ ૩ થી ૫ વાર અથવા અધિક પ્રદક્ષિણા કર. આવા સમયે ભક્તરાજને સંધળી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે; જે આ આસનમાં બતાવવામાં આવી છે. તદ્વાપત માત્ર એટલો જ કે ભક્તને એકની માફક ચારેતરફ ધ્રુમવું પડતું નથી; પરંતુ શરીરનો આગળનો અને આગુત્તરના ભાગ જ ધ્રુમવાવા પડે છે. અગર જો કમરમાં મજબૂતાઈ હોય, તો શરીરને ગોળાકાર ધ્રુમાવી શકાય. મંદિરનું આ અનુષ્ઠાન પશુ શરીરને સશક્ત બતાવવા, મન નિરોધ અને આત્મકલ્યાણ માટે બતાવવામાં આવ્યું છે. બતાવવાની રીત જુદી છે, વાયુરોગીઓ માટે પશુ આ આસન સુદર કામ આવે છે.



## અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ( પહેલો અપૂર્ણ પ્રકાર )

ચિ. સ. ૩૨ પૃષ્ઠા ચિ. સં. ૫૪ [ ૫૪ સખ્યા ૬૨ જુઓ ]

જમણા પગને સીધા સામી તરફ ફેલાવીને એસો. ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને જમણા પગના ઢીંચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીવાથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો. જમણા પગના તળીવાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. જમણા હાથની

બગવમા ડામા પગનો દીઁચલુ મુઝી, જમણા હાથથી ડામા પગનો પ જો પકડી રાખો  
 ડામા હાથને પીડની પાછળ ઇર્ધજર્ધ, કમર પર રાખવો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો  
 છાતી બને તેટલી ધ્રુવાવરી - નિકમિત કરવી શરીરના કોઈપણ અંગને દીતુ ન રાખો  
 માથાના ભાગને ડામી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખમા પર રાખો આખો ખુલ્લી રાખવી  
 જમણા પગના દીઁચલુને જમીનથી ઉપર ઉચો ચલા ન દેશો ધીમે ધીમે પેટના ભાગને  
 ડામા પગની જગ (આથળ) થી દબાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો



## અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો સંપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ સ. ૩૩ પૂણ સ પૃષ્ઠ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૩ જુઓ]

ડાખો પગ સીધો સામે વળાવીને બેસવું પછી જમણા પગને દીઁચલુથી વાળીને  
 ડામા પગના દીઁચલુની ડાબી તરફ સ્થાપિત કરો જમણા પગના તળીયાથી  
 જમીનનો સ્પર્શ કરો, ડામા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ડામા  
 હાથની બગવમા જમણા પગનો દીઁચલુ ગોડવી, ડામા હાથથી જમણા પગના પગને  
 પકડી રાખો જમણા હાથને પીડની પાછળ ઇર્ધજર્ધ કમર પર રાખો શ્વાસોશ્વાસ  
 ચાલુ રાખવો છાતીને બને તેટલી નિકમિત ફેલાવી રાખવી શરીરનું કોઈપણ અંગ  
 દીતુ ન રાખવું માથાના ભાગને જમણી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખમા પર રાખવી  
 ડામા પગનો દીઁચલુ જમીનથી ઉચો ન ચાલ તે જોતું ધીમે ધીમે, પેટના ભાગને  
 જમણા પગની જગથી દબાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ઉપર જણાવેલા બને પ્રકાર  
 કર્યા પછી જ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ પૂરો થયો મનાય

સૂચન

ચાર દિવસ સુધી એક મિનીટ પાચથી નવ દિવસ સુધી દોઢ મિનીટ દરમ્યા  
 સોળ દિવસ સુધી બે મિનીટ ત્યારબાદ ઉઘર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ  
 મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય

મુધી એકીમાથ કરતા રહેવું. જોકે એવો કાંઈ ખાસ નિયમ નથી; વચમાં, થોડો આરામ સર્ધ પુનઃ આ આમન કરી શકાય.

### લાભ

ભૂખ ઉઘડે છે. અપાનવાયુના વિકારો શમી જાય છે. હિયકીના રોગી માટે આ આસન હિતકર છે. જો નાભિચક્ર પોતાના સ્થાનથી ખસી ગયું હોય, તો તે પણ, આ આસન કરવાથી, યથાસ્થાન સ્થિત થાય છે. નિરચક બધાએસો અપાનવાયુ છૂટી જાય છે. પિત્તાસપ-કોશ, કલેજ, મફત, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાંની ફરીઆદ દૂર થાય છે. દમ, કફ, અને શરદીના રોગીઓ માટે પણ આ આસન હિતકારી છે. ભગદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી આરામ અનુભવે છે. છાતી પર તેનો સારો પ્રભાવ છે. પેટની વધારાની ચરબી ઉતરી જાય છે. આ આસનનો ધર્મસ્થાનોમાં પણ ઉપયોગ થાય છે, એટલે કે શારિરીક બિમારી યા કષ્ટ આવી પડે ત્યારે અધ્યાસપન્ન ધર્માવલમ્બી સ્ત્રી પુરુષોને કોઈ મંદિરના મહંત તરફથી આદેશ મળે છે કે હે ભક્તપ્રવર ! તાર પોતાનું કુંખ દૂર કરવા, માત્ર ચઢી પહેરીને અને બને હાથોને માથાની ઉપર તરફ રાખીને મંદિરની ચારોતરફ ૩ થી ૫ વાર અથવા અધિક પ્રદક્ષિણા કર. આવા સમયે ભક્તરાજને સધળી ક્રિયાઓ કરવી પડે છે; જે આ આમનમાં બતાવવામાં આવી છે. તદ્વાવત માત્ર એટલો જ કે ભક્તને જેઠની માથે ચારોતરફ ધુમ્બતું પડતું નથી; પરંતુ શરીરનો આગળનો અને આગુખાગુના ભાગ જ ધુમ્બાવવા પડે છે. અગર જો કમરમાં મજબૂતાઈ હોય, તો શરીરને ગોળાકાર ધુમાવી શકાય. મંદિરનું આ અનુષ્ઠાન પણ શરીરને સશક્ત બતાવવા, મન નિરોધ અને આત્મકલ્યાણ માટે બતાવવામાં આવ્યું છે. બતાવવાની રીત જુદી છે. વાયુરોગીઓ માટે પણ આ આસન સુદર કામ આપે છે.

## અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો અપૂર્ણ પ્રકાર)

[ ચિ. સ. ૩૨ પૃષ્ઠ ૧૧ સં. ૫૪ [ ૫૪ સંખ્યા ૬૨ જુઓ ]

જમણા પગને સીધો સામી તરફ ફેલાવીને બેસો. ડાબા પગને ડાંચણથી વાળાને જમણા પગના ડાંચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી જમીનનો સ્પર્શ કરવો. જમણા પગના તળીયાને સીધું રાખવાનો પ્રયાસ કરવો. જમણા હાથની

બગવમા ડામા પગનો દી ચણુ મુકી, જમણા હાથથી ડામા પગનો પળે પકડી રાખે  
ડામા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખવો શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખે  
છાતી અને તેટલી કુવાવની - વિકસિત કરવી શરીરના કોષપિણુ અગને દીડુ ન રાખે  
માથાના ભાગને ડામી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખખા પર રાખે આંખો ખુલી રાખવી  
જમણાં પગના દી ચણુને જમીનથી ઉપર ઉચો થયા ન દેશે ધીમે ધીમે પેટના ભાગને  
ડામા પગની જાગ (માથા) થી દબાવી રાખવાનો પ્રયત્ન કરો



## અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (પહેલો સંપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ રા. ૩૩ પૂણ સ પખ [૪૪ મ ખ્યા ૬૩ જુઓ]

ડાખો પગ સીધો સામે બાજીને બેસવું પછી જમણા પગને દી ચણુથી વાળીને  
ડામા પગના દી ચણુની ડાખી તરફ સ્થાપિત કરો જમણા પગના તળીયાથી  
જમીનનો સ્પર્શ કરો, ડામા પગના તળીયાને સીડુ રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ડામા  
હાથની બગવમા જમણા પગનો દી ચણુ ગોઠવી, ડામા હાથથી જમણા પગના પળેને  
પકડી રાખે જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ કમર પર રાખે શ્વાસોશ્વાસ  
ચાલુ રાખવો છાતીને બને તેટલી વિકસિત ફેલાવી રાખવી શરીરનું કોષપિણુ અગ  
દીડુ ન રાખવું માથાના ભાગને જમણી તરફ ફેરવી, હડપચીને ખખા પર રાખવી  
ડામા પગનો દી ચણુ જમીનથી ઉચો ન થાય તે જોતું ધીમે ધીમે, પેટના ભાગને  
જમણા પગની જાગથી દબાવી રાખવાનો પ્રયાસ કરવો ઉપર જણાવેલા બને પ્રકાર  
કર્તા પછી જ અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનનો અભ્યાસ પૂરો થયો મનાય

સમય

ચાર દિવસ સુધી એક મિનીટ પાત્રથી નવ દિવસ સુધી દોઢ મિનીટ દબથી  
સોળ દિવસ સુધી બે મિનીટ તારણાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાત્ર  
મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય

## લાભ

જે કારણથી લોકોને પેશાબમાં બળતરા થાય છે અને શરીરનો મેદ વધી ગયો હોય છે; એવી સ્થિતિ પર પહેલોત્તમ પ્રમેહ રોગને જાણવી પ્રમેહ કહે છે. અને પીઠ માં પેટમાં થતી ભુજા રંગની ગંધોને પિડકા કહે છે. આ પ્રકારનાં અનેક લક્ષણો ધરાવતો પ્રમેહ રોગ પણ આમનના અભ્યાસથી નષ્ટ થાય છે. આ ઉપરાંત, આ આમનના અભ્યાસની સાથે-સાથે અનિવાર્ય રૂપે પ્રાકૃતિક નિયમાનુસાર પથ્ય રૂપે આહારમાં પણ યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે. અને જૂના સૂત્ર - કિરણ ચિકિત્સા વગેરે અન્ય ઉપચારોનાં સહયોગની જરૂર આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત પણ ઘણા લાભ આ આસનથી થાય છે.



## અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન [બીજો પ્રકાર અપૂર્ણ]

ત્રિ. સ. ૩૪ પુણ્ય સ. ૫૬ ( પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૪ જુઓ )

જમણા પગને ઢીચણથી વાળીને તેની ઐડીને સિવની (અડકાશ અને મલહારની વચ્ચે) - સ્થાન પર સ્થાપિત કરો. ડાબા પગને જમણા પગના ઢીચણની જમણી તરફ રાખો. ડાબા પગના તળીયાથી ભુમિનો સ્પર્શ કરો. જમણા હાથની બગમમાં ડાબા પગનો ઢીચણ ગોઠવો. ડાબા પગના પગને જમણા હાથથી પકડી રાખો. ડાબા હાથને પીઠની પાછળ લઈ જઈ, કમર પર રાખો. માથાને ડાબી તરફ ફેરવી હડપચીને ખભા પર રાખો, આખો ખુદી દાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. છાતીને આગળની તરફ ફેલાવવાનો પ્રયાસ કરવો. ડાબા પગની જગથી પેટને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.



## અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસન (બીજો પ્રકાર સંપૂર્ણ)

ત્રિ. સ. ૩૫ પુણ્ય સ. ૫૭ ( પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૫ જુઓ )

ડાબા પગને ઢીચણથી વાળીને તેની ઐડીને સિવની સ્થાન પર રાખો. જમણા પગને ડાબા પગના ઢીચણની ડાબી તરફ રાખો. જમણા પગના તળીયાથી જમીનનો



સ્પર્શ કરો. ડાબા હાથની બગવમા જમણા પગનો દી ચણુ ગોઠવો, જમણા પગનો પ નો ડાબા હાથથી પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠ પાછળ લઈ જઈ કમર પર રાખો. માથાને જમણી તરફ ફેરવી હઠપચીને ખભા પર રાખો. આખો ખુંટી રાખવી. શ્વાસો શ્વામ ચાતું રાખવો. શરીરને બેચાથેતુ રાખવું. છાતીને આગળ તરફ ફેરવાયેલ રાખવાનો પ્રયામ કરવો. પેટના ભાગને જમણા પગની જગતી દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો.

### સમય

૫ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૬ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ મિનીટ ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારપછી, ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ મિનીટ થા તેથી વધુ સમય માટે આસન કરી શકાય છે.

### લાભ

અર્ધમત્સ્યેન્દ્રાસનના પહેલા પ્રકારમાં બતાવેલા સઘળા લાભ આ આસનથી મળે છે. તદઉપરાંત, ક્ષતોદર, એટલે કે આહારની સાથે કણુ, કાઠા આદિ પેટમાં જવાથી ક્ષત (ધાવ) થાય છે અને આથી અદરની આમડી હેવાય છે આના પરિણામે, પાણીના જવો તરસ પદાર્થનો કાર્ષક સ્ત્રાવ થાય છે આ પદાર્થ મવદ્વારથી નીકળે છે. કોઈ વખત, વધુ પડતા ભોજનથી પણ આ રોગ થવાની શક્યતા છે પરિણામે નાભિની નીચેના ભાગ ખુલી જાય છે. અને સોમ ભોજન તેવું દર્દ થાય છે. આ રોગના નિવારણ માટે આ આસન અતિ લાભદાયક છે જ્યોદરના રોગીઓ પણ આ આસનથી લાભ મેળવે છે.

## પુર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન [ડાબા અંગનો અભ્યાસ]

ચિત્ર સંખ્યા ૩૬ પૂર્ણ સંખ્યા ૫૮ [૫૪ સંખ્યા ૬૬ જુઓ]

ધામોગમૂલાર્પિત દક્ષપાદં જાનેર્થદિર્વેષિત ધામપાદમ્ ।

પ્રગદ્ય તિષ્ઠેત્પરિચર્તિતાંગ-શ્રીમત્સ્યનાથોદિતમાસનં સ્યાત્ ॥

ધેરડ સહિતા ૨ ૩૮

જમણા પગને દીચણુથી વાળીને, તેજ પગની એડીને ડાબા પગની જતુમૂલ પર મુકો. આ અવસ્થામાં પગની એડી નાભિના નીચેના ભાગ પર રહેવી નોંધ

ડાખા પગને જમણા પગના ઢીંચણુની જમણી તરફ રાખવો. પગતુ તળીયું જમીન પર સ્પર્શ કરે તેમ રાખવું. જમણી બગચમાં ડાખા પગના ઢીંચણુને ગોઠવીને જમણા હાથથી ડાખા પગના પગને પકડી રાખો. ડાખા હાથને પીઠની પાછળ લઈ કમર પર રાખો અને સંભવિત હોય તો જમણા પગને પકડી રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો હડપચીને ડાખી તરફના ખભા પર રાખવી. આખો ખુલ્લી રાખવી, સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. શરીરની હલનચલનની ક્રિયા બંને તેટલી ઓછી કરવી. આ પ્રમાણે પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન ડાખા અંગનો અભ્યાસ પુરો થયે.



## પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસન (જમણા અંગનો અભ્યાસ)

(ચિત્ર સ. ૩૭, પૃષ્ઠ સં. ૫૬ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૭ જુઓ))

ડાખા પગને ઢીંચણુથી વાળીને તેજ પગની ઓડીને જમણા પગની જાતુમૂલ પર મુકો. આ અવસ્થામાં પગની ઓડી નાબિના નીચેના ભાગ પર હોવી જોઈએ જમણા પગને ડાખા પગના ઢીંચણુની ડાખી તરફ રાખવો. પગતુ તળીયું જમીન પર સ્પર્શ કરે કરે તેમ રાખવું. ડાખી બગચમાં જમણા પગના ઢીંચણુને ગોઠવીને ડાખા હાથથી જમણા પગના પગને પકડી રાખો. જમણા હાથને પીઠની પાછળ લઈ કમર પર રાખો. અને સંભવિત હોય તો ડાખા પગને પકડી રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો છાતી ધુલાવીને રાખવી હડપચીને જમણી તરફના ખભા પર સ્થિત કરવી. આખો ખુલ્લી રાખવી સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. શરીરની હલનચલનની ક્રિયા બંને તેટલી ઓછી કરવી પૂર્ણમત્સ્યેન્દ્રાસનનો આ જમણા અંગનો અભ્યાસ પુરો થયો.

### સમય

૫ દિવસ સુધી અર્ધા મિનીટ. ૬ થી ૧૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. સ્વારણાદ, ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

## લાભ

આ આમનના અભ્યાસથી બુખ વળે છે શુક્ર-દોર દૂર થાય છે શરીરના સઘળા અંગ સુદૃઢ અને સક્ષમ બને છે વ્યમનોથી ઉદ્ભવેલા કેટલાક રોગ આ આમનના અભ્યાસથી ભાગે છે અને ત્યારેજ સ્વયં અનુભવ થાય છે કે દુર્વ્યસનોથી બચવું કેટલું જરૂરી છે! મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત અને અહંકાર જેમ જેમ શુદ્ધ થાય છે, તેમ તેમ શરીરને હાનિ પહોચાડનારા પદાર્થો પ્રતિ અરચિ ઉત્પન્ન થાય છે અનીતિમય ભાગ તરફ લઈ જનાર ઇષ્ટમિત્ર પણ દૂર ભાગે છે અને મદ્યપી, સત્મગ પ્રિય તેમજ મદ્વિચારથીય શુભચિત્તક ઇષ્ટમિત્રનો ભેટો થાય છે શરીરમાં ખીમારીઓની જે નિશાની જણાતી હતી, તે પણ થોડે થોડે અસ્ત થવા લાગશે આ આસનથી પેટ, મિહના પેટ સમાન મુઠાય સકુચિત સ્થિતિ પર પહોંચે છે અને વક્ત્ર-સ્થપ્ત પણ મિહની મમાન પ્રસસ્ત અને ઉચ્ચ બને છે નિરતર નિકાસોન્મુખ રહે છે શરીરની નિરર્થક ગરમી નીકળી જાય છે મુખાધારચક્ર અને મણિપૂરચક્ર મજબૂત બને છે મત્સ્યેન્દ્ર ઝારિ, આ આસનના પ્રભાવથી બ્રહ્મપદ પર પહોંચવામાં સમર્થ બન્યા હતા તો વ્યવહારિક કાર્યકુશલ સ્ત્રી-પુરુષોને આ આમનના અભ્યાસથી કેટલો લાભ થશે, તે પોતેજ વિચારી લે

## લોલાસન [પહેલો પ્રકાર]

ચિ સ ૩૮ મૂર્છાં ચિ સ ૬૦ [૪૫ સખ્યા ૬૮ જુઓ]

પુશ્પામન લગાવીને બેસો બને હાથને કમરની આસપાસ રાખો બને નમકોરા હારા શ્વાસ ફેફસાંમાં ભરી, હાથોના આધાર પર સમમ શરીરને ઉપરની તરફ ઉઠકો આખો ખુટ્ટી રાખવી શરીરને ઉપર ઉઠક્યા પછી શ્વાસને ૫ વાર ખેંચો અને છોડો ત્યારપછી, શ્વાસને ફેફસામાં ભરી, શરીરને ધીમે ધીમે જમીન પર લાવો અને પૂર્ણ રીતે બેઠા પછી શ્વાસ બહાર કાઢી નાખો શરીરને જમીનથી ઉપર ઉઠક્યા પછી આખાય શરીરને ખેંચાડેલું રાખવું છાતી ખુલી રાખવી પેટને અદરની તરફ મકુચિત કરવું મગદારને પણ સકોચવું માથાને બને તોટલું ઉપર લેવું આ સમયે

શરીરને સ્થિર રાખવાને પૂરો પ્રયામ કરો. અશક્તિ અથવા વાયુવિકારનાં કારણને લીધે હાથ પગ કે પગ લાગે, ત્યાં શરીર હાલવા માંડે તો થોડી જ વારમાં જમીન પર બેસી જવું જોઈએ. શરીરને ઉપરની તરફ ઉંચકતી વખતે, નિતંબ અને લીંધાને સમરેખામાં ઉંચકવાં જોઈએ. અગર જો શરીરને ઉપરની તરફ ઉચકી હાથોની કોણીની બરાબર સુધી લાવી શકાય તો અધિક લાભ થશે.

ક

## લોલાસન [બીજો પ્રકાર]

(ચિ. સં. ૩૮ પૂર્ણ સ. ૬૦ . (૫૪ સંખ્યા ૬૮ જુઓ )

**ચિત્ર** સંખ્યા ૩૮ (પૂર્ણ સંખ્યા ૬૦) માં બતાવ્યા અનુસાર આસન કર્યા પછી, શરીરના ઉચ્ચેલા ભાગને ઝુવાની માફક ઝુલાવવું. અર્થાત પગ અને કમરનો ભાગ જ જમીન પર રાખેલા હાથોની કોણીઓ પર સતત ઉચ્ચેલ છે-તેને આગળ પાછળ ઝુવાની માફક ઘૂંમવ. આ આમનનો અભ્યાસ પુરો કરી લીધા પછી જમીન પર બેસવાનો સમય થાય ત્યારે શરીરને વધારત સ્થિર કરીને પછી જ બેસવું. આ આસનને લોલાસન પણ કહે છે.

સમય

૮ દિવસ સુધી ૩ વખત. ૯ થી ૧૨ દિવસ ૪ વાર. ૧૩ થી ૧૬ દિવસ સુધી ૫ વાર. ત્યારપછી, ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૭ વાર સુધી વધારી શકાય. ઐદુ જ નહીં, પરંતુ ૫ થી ૧૦ વાર સુધી શ્વાસ ખેંચી અને છોડી શરીરને ઉપર સ્થિર રાખી શકાય છે. આ આમન સ્ત્રી-પુરુષ બંને કરી શકે છે. દાર્દ્ર્ય-શ્વેત પ્રેમર અને બાળીના રોગીઓએ આ આમન ન કરવું.

લાભ

આ આમનથી આંતરંગ, હાથ તેમજ ખભાની શક્તિ વધે છે. દેહના તથા દિગ્ગજના રોગીઓએ આ આસન અવશ્ય કરવું. આમનથી તેઓને અવશ્ય લાભ મળશે. અપાન-

વાયુથી ઉત્પન્ન થતા મલાવરોધ (કબજિત્વાત), પેટનો કુસાવો, પેટમાં ગડગડાટ થવો, કોઈ કોમ્પ્રેશન પેટમાં હર્ડ પેન થવું, અતિમાર, ધાતુક્ષય, રક્તક્ષય વિગેરે રોગોના નિવારણમાં આ આમન સદાયબુત થાય છે. મોદામાં સ્વાદ-એસ્વાદ લાગવો, બગામાં આવવાં, અગોમાં ચક્રવર્ત, આગમ, પ્રમાદનો અનુભવ થવો, તૃપ્તા (તરમ) ઝોઘી લાગવી દેહમાં રોમાંચ થવો વિગેરે વિકારો મિટાવવા માટે આ આમન એક મફળ પ્રયોગ છે.

卐

## લોલાસન [ત્રીજો પ્રકાર]

મિ. સં. ૩૯ પૂણ્ડ મિ. સં. ૬૧ (પૂણ્ડ સખ્યા ૬૯ જુઓ)

ચિત્ર સખ્યા ૩૮ (પૂણ્ડ સખ્યા ૬૦) મા બતાવ્યા અનુસાર કયાં પછી બને હાથની કોણીના ઉપરના ભાગ પર રાખવા. છાતીના ભાગને આગળની તરફ ઝુકાવીને રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. શરીરનો કોઈપણ અવયવ હાલવો ન જોઈએ. શ્વાસો-શ્વાસ ચાલુ રાખવો. નીચે ઉતરતા અગાઉ જ ફેફસામાં શ્વાસ ભરી લો આ સમયે ઉતાવળ ન કરવી. ખભામાં તેમજ હાથમાં સારી તાકાત આવ્યા પછી જ, આમનનો અભ્યાસ સુદર રીતે થાય છે અને લાભ પણ ત્યારે જ મળે છે.

卐

## ઉત્કટાસન

મિ. સં. ૪૦ પૂણ્ડ મિ. સં. ૬૨

[ પૂણ્ડ સખ્યા ૭૦ જુઓ ]

અંતે પગને પાછળની તરફ વાળીને તેની ઝોડીઓ પર એસવું. પગનાં તળીયાં આંગળીઓના આધાર પર જમીનથી ઉઠ્યા રહે. કમર, પીઠ, અને માથાનો ભાગ સમરેખામાં રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. બને હાથ ઠીંચણો પર રાખવા.

## સમય

૪ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ. ૫ થી ૧૦ દિવસ સુધી પોણી મિનીટ. ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ત્યારબાદ, ૧ થી ૫ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

૫.

## ગોરક્ષાસન (પહેલો પ્રકાર—અપૂર્ણ)

અ. સં. ૪૧ પૂર્ણ અ. સં. ૬૩ [ ૫૪ રાખ્યા ૭૧ શુભો ]

જાનુર્યોરંતરે પાદી ઉત્તાનાલ્પક સંસ્થિતૌ ।

શુલ્ફૌ ચાલ્છાચ દ્વસ્તામ્યામુત્તાનામ્યાં પ્રયત્નતઃ ।

કંઠ સંકોચનં કૃત્વા નાસામ્રમલોકયેત્ ।

ગોરક્ષાસનમિત્યાદુર્યોગિનાં સિદ્ધિકારણમ્ ॥

— ધેરંદ મદિતા

બંને પગના તળીઆને પરસ્પર બીડાવીને આંખેની આંધુપર રાખો. એડીએને અડકેલી નીચે બરોબર ગોડવો. બંને પગના ઢીચેસુધી અથવા તેના નીચેના ભાગથી જમીનનો સ્પર્શ કરો. અગર થોડા દિવસ ઢીચેલો જમીનનો સ્પર્શ કરવામાં નિમ્નજાળ્ય તો ધીરે ધીરે, ઢીચેલો મદિત બંને પગને ઉપર નીચે કરતા રહેવું. એમ કરવાથી કમરના ભાગમાં છૂટાપણુ આવશે અને બંને ઢીચેલો મદેસાધી જમીનને સ્પર્શ કરી શકશે. સ્વાસ્થ્યેવામ આયુ રાખવો. આખા શરીરને મમરેખામાં રાખવું. આંખો ખુલી રાખવી.

## સમય

૮ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ. ૯ થી ૧૫ દિવસ સુધી ૨ મિનીટ. ત્યારબાદ ૩ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

## ગોરક્ષાસન (બીજો અપૂર્ણ પ્રકાર)

ચિ. સં. ૪૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૬૪ (પૃષ્ઠ મંથ્યા ૭૨ જુઓ)

ચિત્ર મંથ્યા ૪૧ (પૂર્ણ મંથ્યા ૬૩) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્ણ પછી ડાબા હાથથી ડાબા પગનો પંજો અને જમણા હાથથી જમણા પગનો પંજો પકડીને, બને પગની ઝેડીઓને બેગી કરી સિગમૂગ પર સ્થાપિત કરો. આંગળીઓ જમીન પર રહેવી જોઈએ. ત્યારપછી ડાબા હાથ પર ડાબો હાથ અને જમણા હાથ પર જમણો હાથ ગણો. છાતી કુસાવવી. પેટને દબાવીને રાખવું. આંખો ખુલી રાખવી. શ્વાસ - પ્રશ્વાસ ચાલુ રાખવો.

સમય

૧ દિવસ સુધી અર્ધી મિનીટ, ૭ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ ત્યાર પછી બે મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

卐

## ગોરક્ષાસન [સંપૂર્ણ અગ્રભાગ]

ચિ. સં. ૪૩, પૂર્ણ સં. ૬૫ [પૃષ્ઠ સંખ્યા ૭૩ જુઓ]

ચિત્ર મંથ્યા ૪૨ (પૂર્ણ સંખ્યા ૬૪) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્ણ પછી જમણા હાથને કમરની પાસે જમીન પર રાખો. ડાબા હાથને સાથેના પગની પાસે જમીન પર રાખો. પગની ઝેડીઓને સિગમૂગથી સહેજ પછુ ખસેડ્યા વિના સરીરને હાથેના આધાર પર ધીમે ધીમે ઉપરના ઉપાડી, અને બીડાયેલા પગના પંજાને ઉઠાવી તેની પર બેસી જાવ પગની ઝેડીઓનો ભાગ શિસ્તેન્દ્રિયના મૂળ પર જ રહેવો જોઈએ; અને શિસ્તેન્દ્રિય તથા અડકોશ પર પછુ સાધારણ દબાણ હોવું જોઈએ. જમણા હાથની આંગળીઓથી ડાબા પગના અંગૂઠાને અને ડાબા હાથની આંગળીઓથી જમણા પગના અંગૂઠાને પકડવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આ આસન કરતી વખતે બંને પગો એક બીજાની નિકટ આવી જવાની સંભાવના રહે છે;

પરંતુ આમ થતા ન હોય પગોને નિકાસોન્મુખ બનાવવા જોઈએ આખા શરીરનો ભાર બંને હાથોથી બંને પગના પગ સુધી વિસ્તૃત રહે છે છાતીને ધ્રુસાવી રાખવી કમર, પીઠ અને માથાને સમાન રેખામાં રાખવું. આખો ખુલ્લી રાખતી કમરના ઉપરના ભાગને સાધારણ ખેંચાયેલ રાખવો

### સમય

૧૦ દિવસ સુધી ૧૫ સેકન્ડ ૧૧ થી ૨૦ દિવસ સુધી ૩૦ સેકન્ડ ૨૧ થી ૩૦ દિવસ સુધી ૪૫ સેકન્ડ ૩૧ થી ૪૦ દિવસ સુધી ૧ મિનીટ ત્યારબાદ, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૨ થી ૫ મિનીટ સુધી પુરવધારી શકાય



## ગોરક્ષાસન [સંપૂર્ણ-પૃષ્ઠભાગ]

ચિ. સ. ૪૪ પૃષ્ઠ ૨૬ ૬૬ [પૃષ્ઠ સખ્યા ૭૩ જુઓ]

ચિત્ર સખ્યા ૪૨ (પૂર્ણ સખ્યા ૬૪) માં બતાવ્યા અનુસાર આ આસનની સધર્મી વિધિ, સમય અને લાભ પણ સરખા જ છે પરંતુ વાયક વર્ગની શક્તિના નિવારણ માટે પૃષ્ઠ અને અગ્રભાગ (પાછળ અને આગળ ભાગ) જણાવવામાં આવ્યા છે અને સાથે જો પણ બતાવવામાં આવ્યું છે કે આ આમનના અભ્યાસકાળ દરમિયાન શરીરનો પાછળનો ભાગ કેવી રીતે રાખવો અને પગના પાછલા ભાગ કેવી રીતે જમીન પર રહે પગના અગ્રભાગને હાથની આગળીઓથી કેવી રીતે પકડી રાખવા તથા શરીરની સ્થાનાવિસ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ ચિત્રોને દેખવાથી આ બધું સમજમાં આવશે

### લાભ

જો કે સભાવના બહુજ ઓછી છે કે સર્વસાધારણ સ્ત્રી પુરુષોને સરળતાથી આ આમન તત્કાલ સાધ્ય અને તેમ છતાં, ‘શ્રયત્તાન્તે યરમેચ્ચર’ આ કહેવત પ્રમાણે, અભ્યાસ સતત ચાલુ રાખવાથી, દીર્ઘકાલીન સાધના પછી, આ આમનનો અભ્યાસ સરળ બને છે આજ આમન અધગુ છે એવું નથી, યોગાભ્યાસનાં કેટલાંય આમન એવા છે, જે માટે યથોચિત સાધનસ્તર પર પહોંચવા કઠકે લાગે સમય લાગે આ



કારણને લીધે, મહર્ષિ પત જાણીએ પોતાના યોગદર્શન અયમાં જણાવ્યું છે કે “સ તુ  
 દીર્ઘકાલ નૈરન્તર્ય સત્કારસેવિતો દદ્મૂમિ :”। લાખા સમય સુધી નિરતર  
 વિશ્વામપૂર્વક કર્તવ્ય-તત્પર રહેવાથી સાધનામા દૃઢ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ આસન  
 ગોરક્ષ મુનિએ મિધ્ય કરેનું હોવાથી આ આમનનું નામ ગોરક્ષામન પડ્યું. સાચેજ,  
 ગોરક્ષ મુનિનો પરિશ્રમ સાર્યક થયો હતો આ આસન નિ સદેહ, અનેક ઉત્કૃષ્ટ લાભોથી  
 સાધકને પુરસ્કૃત કરે છે રમ્ય, રક્ત, માસ, મજ્જા, મેદ, અસ્તિ, વીર્ય અને ઓજસ  
 જેટલા શુદ્ધ હશે અને તેના પરિમાણ જેટલા ઉચિત, તેટલા પ્રમાણમાં શરીર અને  
 મનનું આરોગ્ય વધશે, પવિત્રતા, સદ્ભાવના, ચિત્તન શક્તિ વિકાસ પામશે, જીવન  
 સુખી, સ્વસ્થ, આનંદમય, ત્યા હિયામમય રહેશે. વીર્ય અડકોશમાં ઉત્પન્ન થાય છે  
 અને ત્યાંથીજ વીર્યાશયમાં જાય છે વીર્યાશય-કોશમાંથી વીર્યવ્યવના બે માર્ગ છે—  
 એક તો એ કે વીર્ય ઓજસમાં રૂપાંતરિત થઈ સમગ્ર શરીરમાં ફેલાવી જાય છે, અને  
 મેદંદડના માર્ગે થઈ ભરતકમાં વ્યાપ્ત થઈ તેના સર્વ વિભાગોને નિકસિત અને પરિપુષ્ટ  
 બનાવે છે બીજો માર્ગ છે શિરનેન્દ્રિય — જે દ્વારા વીર્ય બહાર નીકળી જાય છે વીર્યને  
 શુદ્ધ અને સુયોગ્ય બનાવી રાખવાનો ઉચિત માર્ગ આજ છે કે ગૃહસ્થાશ્રમમાં કેવળ  
 સન્તાનોત્પત્તિને માટેજ નિયમાનુસાર વીર્યનો અગ્નિગામી ઉપયોગ કરવો આ વીર્ય  
 અને ઓજસ જેટલા પાતળા હશે — તેટલા અશુદ્ધ બની અગ્નિગામી બનશે સ્વપ્ન  
 દોષ, ઇન્દ્રિય સ્પર્શ અને પસીનાની સાથે તે નીકળી જશે પરિણામે, હાની થાય છે.  
 અને દુર્બલતા, મન્દાગ્નિ, વાયુ નિકાર, શિરોવેદના, ચિન્તા, બય, ક્રોધ, વગેરે મનોવિકાર  
 જીર્ણીભર, ક્ષય વગેરે અનેક રોગ ઉત્પન્ન થાય છે અને જીવન નીરસ બને છે પરંતુ  
 તેજ વીર્ય જ્યારે ઘટ્ટ બનીને શરીરમાં આણુએ આણુમાં વ્યાપ્ત થાય છે, ત્યારે પાંચ  
 શાનેન્દ્રિયો સદેવ સશક્ત અને કાર્યક્ષમ બની રહે છે જેઓ અખડ યોગાભ્યાસી છે અને  
 તદનુસાર અધૈકિક આચરણમાં અહર્નિશ લાખા રહે છે, તેઓના દર્શન માત્રથી  
 માનવ પવિત્ર બને છે, તૃપ્ત થાય છે આ આસનોનો અભ્યાસ ગૃહસ્થાશ્રમી પણ કરી  
 શકે છે. તેના અભ્યાસથી, વીર્ય પરિપુષ્ટ અને સશક્ત બને છે તેમજ તેમના સન્તાન  
 સપૂર્ણ નીરોગી, સમગ્ર, બુદ્ધિમાન તથા દૈદીપ્યમાન રહે છે આ લાભ માત્ર પુરષો  
 નેજ મગે તેમ નથી પુત્ર-સંતાન ન હોવામાં પુરુષોનો દોષ કારણભૂત નથી સ્ત્રિઓમાં  
 પણ દોષ હોય શકે. આવા સ્ત્રી-પુરુષોએ આ આસન અવશ્ય કરવું જોઈએ આ  
 આસનના અભ્યાસથી સમગ્ર શરીરના સાધાની વૃધ્ધાવસ્થા જન્ય કઠોરતા દૂર થાય છે  
 અને તેમાં નવું જ જોમ આવે છે. પગની કળતર મટે છે આવા બીજા કેટલાય લાભ,  
 આ આસનના અભ્યાસથી થાય છે.

## કૂર્માસન

વિ. સ. ૪૫ પુર્ણ સં. ૬૭ [ ૫૪ સપ્થા ૭૫ ગુઓ. ]

શુલ્કૌ ચ ઘૃપણસ્યાઘો વ્યુત્ક્રમેણ સમાદિતૌ । ૧  
ક્રજુકાય શિરો મૌર્ધં કુર્માસનમિર્તારિતમ્ ॥

— યો. ૫

**અં** ને પગને ઘૂટણથી યોગ વાળવા. જમણા પગના ઘૂટણને ડાબા ખભા પાસે બહારની તરફથી લાવો. તદઉપરાંત, જમણા હાથને જમણા પગની નીચેથી લઈ જમણા પગના પગની પાસે રાખવો. ડાબા હાથને ડાબા પગની પિંડીની નીચેથી લઈ બહાર કાઢી ડાબા પગના પગની પાસે રાખો. ત્યારબાદ શિરને જમીન પર બને પગની વચ્ચે રાખો. ત્યાર પછી, આખામ શરીરને સ્થિર રાખો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. આંખો બંધ રાખવી.

### સમય

આઠ દિવસ સુધી અર્ધાં મિનીટ, નવથી સોડા દિવસ સુધી એક મિનીટ, ત્યારપછી, શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર. ૩ મિનીટ સુધી વધારી શકાય.

### લાભ

જેવું આ આસનનું નામ છે તેવા જ તેમા શુભ બધાં છે. અર્થાત કૂર્મ ( કાચબો ) ની માફક આ આસનનો સાધક પણ પોતાના શારીરિક અવયવોને રવેઅનુસાર સંકુચિત યા વિકસિત કરી શકે છે—કરે છે. આ આસનથી સઘળી ઇન્દ્રિયો પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત થાય છે. કાચબાના અગ્ર-પ્રત્યગની માફક, સાધક પોતાની ઇન્દ્રિયોતુ પણ સંકોચન અને પ્રસારણ કરવા લાગે છે. જેમ કાચબાની આયુ-રસીમા અધિક છે, તેવીજ સ્થિતિ, આ આસન કરનાર સાધકની બને છે. એટલે કે સાધક લાંબો સમય જીવન બોગવી શકે છે. આ આસન સાત્વિક શુભોથી ભરપૂર છે. આથીજ, પોતાની સુરક્ષિત શારીરિક સ્થિતિથી જેટલો લાભ કાચબ ઉઠાવે છે; તેનાથી પણ વધુ અધિક લાભ, સાત્વિક શુભ—સમ્પાદનની દ્રષ્ટિથી, આ આસનનો સાધક ઉઠાવી શકે છે. ઇન્દ્રિય

દમનની અબીખ્યા (ધ્વિજા) રાખનાર મહાતુભાવે, અવસ્થા આ આમનનો પ્રયોગ-પરીક્ષણ કરી લેવું. અબ્યામ શરૂ કર્યા પછી યોગજ દિવસમાં ખાત્રી થશે કે રજોગુણ તથા તમોગુણનો પ્રભાવ ઓછો થતો જાય છે. અને તેના સ્થાને સત્વગુણ અને શુભ ભાવની પ્રતિષ્ઠા અને મત્તા સ્થાપિત થતી જાય છે. બમની ગૃહસ્થ સ્ત્રી-પુરુષોને માટે પણ આ આમન અતિવ અનુકૂળ છે. અર્થાત્ બમનોમાં દુઃખાયેલા સ્ત્રી-પુરુષોનાં મન રજોગુણ અને તમોગુણ પ્રધાન હોય છે. તેઓમાં સત્વગુણનો અબ્યામ બહુજ ઓછો હોય છે. જેને લીધે, તેઓ તેમની ધ્વિજાશક્તિ કાણુમાં રાખી શકતા નથી અને બમનોની બદીને જાણુવા છતાંપણુ તેમની રહે છે. પરંતુ ક્રૂમાંમન તથા એવાં બીજા વિશિષ્ટ આમનો તથા પ્રાણુવામનું આધન નિરંતર કરતાં રહેવાથી સધળાં વ્યસનોથી અનાયામ છૂટકારો મળે છે, તે છોડવામાં કાર્મ પ્રકારની મુશ્કેલીઓ પડતી નથી.

卐

## બ કા સ ન

[ચ. સં. ૪૬, પુણ્ય સં. ૬૮ [પૃથ સખ્યા ૭૬ જુએ]]

જમીન પર સીધા બેસો. પછી જમણા પગના દીંચણુને જમણી બમનમાં અને ડાબા પગના દીંચણુને ડાબી બમનમાં યોગ્ય રીતે જોડવો. પગના પળ પરસ્પર જોડાયેલા રહે અથવા યોગ અંતર પર રહે. જમીનથી યોગ ઉઠ્યા રહે તો પણ ચાલશે. ત્યાંબાદ, બે હાથના પળ નિતબની આસપાસ જમીન પર સ્થાપિત કરો. શ્વાસને ફેફસામાં ભરીને આખા શરીરને હાથના આધાર પર જમીનથી ઉપર ઉઠાડો. સાથેજ શ્વાસો શ્વામ ચાલુ રાખવો. આંખો ખુલ્લી રાખવી. મસ્તકને ઉપરની તરફ ખેંચાયેલું રાખવું. જાતીને કુલાવીને સમગ્ર શરીરને ખેંચાયેલું રાખવું. યથાશક્તિ ઉપરની તરફ ઉઠાડાયેલી સ્થિતિમાં સ્થિર રહ્યા પછી શ્વાસને ફેફસામાં ભરી ધીમે ધીમે, શરીરને જમીન પર નીચે લાવો.

સમય

૧ દિવસ સુધી ૨ વખત, ૭ થી ૧૨ દિવસ સુધી ૩ વખત, ૧૩ થી ૨૦ દિવસ ૪ વખત ત્યારબાદ, ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ૫ વખત સુધી વધારી શકાય.

## લાભ

આ આસનનો અભ્યાસ કરવાથી શરીરનું વજન ન નો ઘટે છે, ન તો વધે છે બલકે સતુલિત પરિમાણમાં રહે છે આખા શરીરના અંગોપાંગોમાં મેદ જોડાયેલા પ્રમાણમાં રહેવો જોઈએ તેટલો જ રહે છે પણ ચાવવાની વેગમાંથી શક્તિ બહુજ વધે છે ખુરસી ચેમ હ મેશને માટે વિદાય લે છે માસ, નાડીઓ, સ્નાયુ, અસ્થિ અને સંધિ-આ પાંચ મર્મસ્થાનોમાં કોઈકોઈ વખત વેદના થાય છે આ વેદના, આ આસનથી મટે છે શિર અને શરીરને ભાવિશ કર્યા પછી આ આસનનો અભ્યાસ કરવાથી વાયુવિકાર જન્ય નિશ્ણાવસ્થાનું સંપૂર્ણ શમન થાય છે જેમ બગ (બમનો) પક્ષી પાણીમાં સ્થિર ભાવે મનને એકાગ્ર કરી રહે છે, તેમ આ આસનના અભ્યાસ કાળ વખતે સ્થિત પ્રસન્નતા રાખવો પડે છે મનમાં ચચગતા આવવાથી શરીર હારી ઉડે છે અને આથી અભ્યાસની માધનામાં સમય લાગે છે જેમ બગપક્ષી પાણીમાં પોતાની બધીજ ઇન્દ્રિયોને સ્થિર કરી, પોતાની અબીજ-સિધ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે, તેવી જ રીતે, યોગસાધકો આ આસનના અભ્યાસથી મનને એકાગ્ર કરવામાં અધિકારી બને છે ઇન્દ્રિયોની શિથિલતા દૂર થશે બુદ્ધિમાં સ્થિરતા આવશે અને સાધક કાર્યકુશલ બનશે



## કર્ણ પીડનાસન

(ચિ સ ૪૭, પૂણ્ડ્ર ચિ સ. ૧૮ [૫૫ સંખ્યા ૭૭ શુભો])

જમીન પર ચત્તા સપાટી બને નમકોરાથી સ્વામ દેશામાં બસીને બને પમને શિમે ધીમે ઉપરની તરફ ઉઠાવતા, પાછળની બાજુ સપાટી નજર પછી જમણી જમણી જમણો કાન અને ડાબી જમણી ડાબો કાન દબાવો આખો ખુલી ગમરી આખા શરીરને ખેંચાયેલું રાખો બને દાયોને પીડ તરફ જમીન પર સીધા ખેંચાયેલા રાખો. દાયોની આગળીએ પરપરપર જોડાયેલી રહેવી જોઈએ આસોસ્વામ ચાપુ રાખવો બને વૂટલો જમીનને અડગડો. શર્યાતમાં અભ્યાસીના પમ જમીનને સ્પર્શ કરી સડો નહી, પરંતુ અભ્યાસ નિરતર ચાપુ રાખવાથી, યોગજ દિવસોમાં પમ જમીનને અડગતા મર્મ જમે આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન હાથમાં કડ-કુપમાં લખાવી રાખવી

વધારાકિત અભ્યાસ કર્યા પછી શ્વાસને ફેફસામાં જારી, પગને ધીમીધીમે જામીન પર પાછા લાવવા. ત્યાંમુધી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જેઓના પેટમાં મેઢ વધારે દરો, તેઓનાથી આ આમન શરૂઆતમાં થઈ શકશે નહીં. પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ રાખતાં, મેઢ થોડે થોડે ઓછો થતો જશે અને આમનનો અભ્યાસ થવાવત્ થશે.

### સમય

૧૦ દિવસ મુધી ૧૦ સેકન્ડ. ૧૧ થી ૧૮ દિવસ મુધી ૧૫ સેકન્ડ. ૧૯ થી ૨૫ દિવસ મુધી ૨૩ સેકન્ડ. ત્યારપછી, શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૨ મિનીટ મુધી અભ્યાસ વધારવો. મહિલાઓ માટે ૫૫ આ આસન અનુકૂલ છે.

### લાભ

શરૂઆતની ક્યુંશૂષ અને બહેરાપણું પૂર્ણતવા નષ્ટ થાય છે. જુની ક્યુંશૂષ અને બહેરાપણું મટવાની મંભાવના છે. આમવિકાર, અજીર્ણ, કફ-પિત્તાદિતુ વધારે પણું, જડતા, તન્દ્રા અને કામ કાઈ વખત વખત થવું, શરીરમાં તાવ આવ્યો હોય તેમ લાગવું, વગેરે વિકારોથી મ'પૂર્ણપણે છુટી મળે છે. હાયપમનાં તળીયાં ઠંડા રહેવાં, શીત અપશંતું જ્ઞાન ન થવું પગમાં વેદના થવી, જાનુ'માં અવત ગ્લાનિ, શરીરમાં મેઢવૃધ્ધિ જેવા વ્યાધિઓનું પ્રશમન થાય છે. પાંસળામાં દુઃખાવો, પસીનો ન ચવાથી થતી વેદના, શરાજ જેવા દુર્વ્યસનથી થતો માથાનો દુખાવો, ભ્રમ, સંતાડીન થઈ જવું, હૃદયમાં પીડા વાતાદિજન્ય રોગ, વક્ત, પ્લીહા, આંત, ફેફસાંમાંના વિકાર મટાડવા આ આમન અત્યુત્તમ છે. ખીજા કેટલાય લાભ આ આસનથી થાય છે.



यथा दीपो निघातस्यो नेहने सोपमा स्मृता ।  
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥

—ગીતા. ૬.૧૯

જે પ્રમાણે વાયુરહિત સ્થાનમાં દીપક ચમકાયમાન થતો નથી, તેવી સ્થિતિ પરમા-  
ત્માના જ્ઞાનમાં લાગેલા યોગીના ચિત્તની હોય છે.

## — વિશેષ શ્રમસાધ્ય આસન

### પશ્ચિમોત્તાનાસન

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દ્વણ્ડરૂપૌ સંન્યસ્તમાલશ્ચિતિ યુગ્મમધ્યે ।  
યત્નેન પાદૌ ચ ઘૃતો કરાભ્યાં યોગીન્દ્રપીઠં પશ્ચિમોત્તાનમાહુઃ ॥

— ધેરંડ સહિતા ૨.૨૨

પ્રસાર્ય પાદૌ ભુવિ દ્વણ્ડરૂપૌ દૌર્ભ્યૌ પદાગ્રદ્વિતયં શુદ્ધિત્વા ।  
જાનૂપરિ ન્યસ્તલલાટદેશો ઘસેદિદં પશ્ચિમોત્તાનમાહુઃ ॥

— ચિવસહિતા

(ચિ. સં. ૧, પૂર્ણ ચિત્ર સં. ૭૦ [પૂર્ણ સપ્તમા ૭૮ શ્લોકો])

જમીન પર સીધા બેસી બને પગે સામેની બાજુએ લગાવે, ઘૂંટણોમાંથી પગ જમીનથી હંચકાવ ન જોઇએ પરંતુ જમીનને અડેલા રહે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું. ત્યારબાદ બને કમચની તર્જની અને મધ્યમા આંગળી તથા અંગૂઠાથી, પગના અંગૂઠાને પકડી માથુ ઘૂંટણોને અડાડવું. આ દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. જાતીના બાગને ભાલ તરફ લઈ જવાનો-વાળવાનો પ્રયત્ન કરવો.

### પશ્ચિમોત્તાનાસનની સરળ રીત

જેમણે પેટ મોડું હોય, યુરસી, સોજા, પલંગ ઇત્યાદિ પર બેસવાની જગ્યાએ ૨૫ ફીટ અને જેઓ જમીન પર બેસવાને રવાબેલા ન હોય; તથા જેઓ તામસિક અવસ્થા-વ્યસન (ધુમ્રપાન, દારૂ, માંસ, અધિક તીખાણ, મરચાં, મસાલા, અર્ચી, ગાંજી, બાંગ) આદિથી રૂઝવણ પડેલા હોય; જેનું શરીર ૪૫ (અંકડડ) બની ગયું

હોય, જેના શરીરના સાધ મા સ્થિતિ-સ્થાપકતા, પૂરતી હવનચવન ક્રિયા થતી ન હોય, એવાએએ નીચે જણાવેલી સરળ રીતે આ આસનનો અભ્યાસ કરવો

જમીન પર બેને પગો સામેની બાજુએ લગાવી જમીનને સ્પર્શ કરતા રાખવા ત્યારબાદ કોઈ પણ એક હાથ આગળ તરફ લખાવવો અને બીજો હાથ પાછળની બાજુએ લઈ જવો આ દરમ્યાન માથાને યથામજબ ઘૂંટણોને અડાડવા પ્રયત્ન કરતા રહેવું શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ચાલુ રાખવી જે પેટ મોટું હોય તો શ્વાસ બહાર કાઢીને અભ્યાસ કરવો

જે હાથ આગળની બાજુએ લખાવેનો હોય તેને પાછળની બાજુ લખાવવો, અને જે હાથ પાછળની તરફ લખાવેનો હોય તેને આગળ લખાવવો આ પ્રમાણે ત્વરિત રીતે વારવાર કરતા રહેનાથી સાધાનું અકકડપણ, માધાની અકકડતા દૂર થશે અને સ્થિતિસ્થાપકતા આવી જશે

આ રીતે અભ્યાસથી માથું ઘૂંટણોને અડા લાગશે માથું ઘૂંટણોને અડતું થયું કે હારોને આગળ પાછળ લઈ જવાની ક્રીયા બંધ કરવી અને હાથથી પગના અગ્ર પકડી શરીર સ્થિર રાખી બેસવું પરંતુ ધ્યાન રાખવું કે ઘૂંટણ સાધામાથી વળી જમીનથી ઉચકાઈ ન જાય આ દરમ્યાન શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયા ચાલુ ગખવી આ પ્રમાણે અભ્યાસ કરતા કમરમા વેદના-પીડા થવા સંભવ છે તેમજ પગના સ્નાયુ પણ ખેંચાણને લીધે દુખવા લાગશે જેથી પગમા પણ વેદના થાય પરંતુ એથી કોઈએ ગમરાવું નહિ કે ચિંતા કે શંકા કરવી નહિ પરંતુ અભ્યાસ ચાલુ જ રાખવો

રોજ પ્રાત કાળે હાથ, પગ, પીઠ, કમર, પેટ, છાતી, ગરદન, માથું ઇત્યાદિ અવયવો કોઈએક ઉત્તમ તેય (જેવાકે બદ્ધમતુ તેય, તનતુ તેય, કોપરેલ, સરસીલિ, નારાયણ તેય, કે રામનીથ આદિ તેય) થી માનિશ કરવું, અગર બીજા પાસે માનિશ કરાવવું માનિશ કર્યાપછી અર્ધા કલાકે સ્નાન કરવું સ્નાનક્રિયા પછીજ આસનનો અભ્યાસ કરવો

જેઓ વ્યમનથી બધાએવા છે તેમને એકી સાથે બધા વ્યસનો છોડવા મુરકેલ પડશે પરંતુ ધીરધીરે એક પછી એક વ્યમનમાથી મુક્ત થવા પ્રયત્ન કરતા રહેતા, કેદી મરકેલી લાગશે નહિ અને સંપૂર્ણ લાભ પ્રાપ્ત કરવા નિર્વ્યસનીપણુ ખામ જરૂરનું છે

## સરળ પદ્ધતિનો સમય

એક થી છ દિવસ એ મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ ત્રણ મિનીટ, તેરથી અઠાર દિવસ ચાર મિનીટ. બધાં સુધી સંપૂર્ણ રીતે આસનનો મહાવરો ન થાય, સાંસુધી આ સરળ આસન પદ્ધતિ ચાલુ રાખવી.

## સંપૂર્ણ પશ્ચિમોત્તાનાસન માટે સમય

એકથી પાંચ દિવસ અર્ધાં મિનીટ, છથી દશ દિવસ એક મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ દોઢ મિનીટ, એકવીસથી ત્રીસ દિવસ એ મિનીટ. ત્યારબાદ :ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

પશ્ચિમોત્તાનાસન અભ્યાસ સરળ યર્ષ જતાં આ આસનની સરળ પદ્ધતિનો અભ્યાસ ચાલુ રાખવાની જરૂર નથી. સગવડતા ખાતર સરળ પદ્ધતિ પ્રમાણે આસન આવડી ગયા પછી સંપૂર્ણ આસનનો અભ્યાસ કરવામાં આવે તો કાંઈ જ નુકસાન નથી. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ આસન ન કરવું. અન્ય સર્વ સ્ત્રી પુરુષો નિઃસંદેહ આ આસન કરી શકે છે.

## લાભ

પેટની વધુ પડતી ચરબી ઓછી થાય છે. સાંધાંઓમાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે કમર દર્દ અને બીજા રોગો મરી જાય છે. શરીર સડોળ અને ધાટિયું બને છે. પગના સ્નાયુઓ મશકન થાય છે. ઉર્જાધામ (હૃદય) નો રોગ મટે છે.



## સુપ્ત વજાસન (પહેલો પ્રકાર)

[ચિત્ર નં. ૨, પૂણ સંખ્યા ૭૨ [૫૪ સંખ્યા ૭૬ જુઓ]

અહીં પ્રથમ આખા આસન વિભાગમાં આપેલા ચિત્ર સંખ્યા ૬ (પૃ. સં. ૧૬) અનુસાર વજાસન કર્યા પછી દ્વયની મદદ વડે જમીન પર સર્પ જતુ, ૩ જમી પીડ અને માથાની પાછળનો ભાગ જમીનને અડો રહે. જને દ્વયોને જને



મંધ (ચાપા) પર રાખવા. હાથ જમીનને અડવા ન જોઈએ, આ સ્થિતિમાં ઘૂટણથી પગે જમીન પર પહોંચા થઈ જવાનો પણ સંભવ છે, પરંતુ પગોને ફેલાવા દેવા નહિ. બંને પગોને એક બીજા સાથે અડકેલા રાખવા. આંખો બંધ કે ખુલ્લી રાખી શકાય. શ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. શરીરમાં વધુ ખેંચાણ કેળીલાશ ન રહે પણ સમતોલ સ્થિતિમાં રાખવું.



## સુપ્ત વજાસન [ખીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૩ પૃષ્ઠ સં. ૭૨ [૫૪ સપ્તા ૮૦ જુઓ]

અમુલ્ય શ્રમસાધ્ય વિભાગમાં આપેલા ( ચિ. સં. ૧, પૂ. ચિ. સ. ૧૬) મુળ્ય સર્ધંગવા બાદ પીઠના ભાગને હાથની મદદથી ઉઘો કરવો અને માથુ જમીનને સ્પર્શી રાખવું. ત્યારપછી બંને હાથો એકત્ર કરી જાની નીચે પાંસળીઓ પર રાખવા. પીઠના ભાગને બંને તેડો ઉઘો રાખવા પ્રયત્ન કરવો અને માથાને વધુ નજીક પીઠ-કમર તરફ લાવવા પ્રયાસ કરવો. પરંતુ આ દરમ્યાન માથુ તો જમીનને અડતું જ રહેવું જોઈએ. આ આમનનો જ્યારે સ પૃષ્ઠ રીતે અભ્યાસ થઈ જાય, ત્યારે પગો ચાપા, પેટ, પાંસળીઓ જાતી, ગળુ, મોં, આંખ અને માથુ ધ્યાદિ શરીરના અવયવો પર સારી રીતે ખેંચાણ થતું અનુભવાય છે. જેટલું વધુ ખેંચાણ, તેટલો વધુ લાભ. શ્વાસોશ્વાસ સામાન્ય સ્થિતિમાં ચાલુ રાખવો, આંખ ખુલ્લી અગર બંધ રાખવી.

### સુપ્ત વજાસનનો સમય

એકથી ચાર દિવસ અર્ધી મિનીટ, પાંચથી આઠ દિવસ એક મિનીટ, નવથી સોળ દિવસ દોઢ મિનીટ, સત્તરથી પચ્ચીસ દિવસ બે મિનીટ. ત્યારબાદ ઉંમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી યા પાંચ મિનીટથી પણ વધુ સમય થઈ શકે તો સારું. આ આસન પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષ કરી શકે છે. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ આસન કરવું નહિ. આજ પ્રમાણે આ આસનના બીજા પ્રકાર માટે પણ એજ નિયમ છે.

અપ્રત્યક્ષ સાધ્ય આસનના વિભાગમાં જણાવેલા વજાસનના તમામ લાભો સુપ્ત વજાસન થી મળે છે.

### વિશેષ સૂચના

સુપ્ત વજાસનના અભ્યાસ દરમ્યાન પગના સ્નાયુઓમાં અધિક ખેંચાણ અને વેદના થવાથી ઘણા સાધકો આ આસન કુરવું છોડી દે છે. એવા લોકોએ સમજવું જોઈએ કે જેમ કડવું આપણે તાવના માટે અત્યુત્તમ છે—જરૂરી છે; તેવીજ રીતે આ આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન થતી સ્નાયુઆદિ અવયવોની ખેંચાણની વેદના પણ અનિવાર્ય અને લાભપ્રદ છે. કેમ કે આના અભ્યાસ પછીથી મળનાર મુદ્દ સ્વાસ્થ્યનો વિચાર કરતા રહી, થોડા સમય માટે થતા ક્ષણિક કષ્ટ સહન કરી નવજીવન — આરોગ્ય અને પ્રમત્ત ચિત્ત, સ્વાસ્થ્યનો વિચાર — લાભપ્રદ ધ્યાન તરફ વિચારવું જોઈએ. આમ આનંદ અને નિર્ભયતાથી આનો અભ્યાસ નિરંતર ચાલુ રાખવો જરૂરી છે.

• • •

### ઉદ્વર્પાદ શિરાસન

ચિ. સ. ૪, પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૭૩ [ પૃષ્ઠ સંખ્યા ૮૧ જુઓ ]

જમીન પર સીધા બેસીને બને પગોને માથેની બાજુએ લગાવે. બને હાથોના પાંજા (હથેલી) કમરની પડખે રાખે. ત્યાર પછી શ્વાસને અદર બેચે અગર બહાર કાઢીને બને પગોને જમીન ઉપર એકી માથે ઉઠાવે. માથુ આગળ લગાવી, બને પગોના ઘૂંટણ વચ્ચે અડાડો, શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખે. આંખો બંધ કરે. માથું ઘૂંટણે અડાડતાં ખ્યાસ રાખવો કે ઘૂંટણથી પગ વગર ન જોડાશે. આખું શરીર ખેંચાણે રાખવું. આ આમન અભ્યાસમાં હાથના પાંજા અને નિતબજ જમીનને અડતા રહેવા જોઈએ; શરીરના એ સિવાયના બધા જ અવયવો ઉચ્ચક્રએલા રહેવા જોઈએ.

### સમય

એકથી પાંચ દિવસ અડધી મિનીટ. ૭થી સોગ દિવસ પોણી મિનીટ, સત્તરમ, પચ્ચમ દિવસ એક મિનીટ, ત્યારબાદ એકથી બે મિનીટ સુધી મમય વધારે.

## લાભ

આ આમના અભ્યાસથી કનનિષાત - બાધકોષ્ટતા મટે છે; અર્થાત જ્ઞાતી વિશેષ કરીને મનશુષ્કિ ક્રિયા-મળવિસર્જન અવરોધતામાં ગતિશીલ અવધવો બને છે. મળ અવરોધથી મળ પડ્યો રહી સડવા લાગે છે. આથી જેમ ઉત્પન્ન થતો શિરોવેદના થવા માટે છે. આ સડતા મળનો વિષયુક્ત પદાર્થ આંતરક્ષની અદરની મંથીઓ જોડે મ સમ થતાં ઝેરી લક્ષણો ઉદ્ભવે છે. જેવા કે મુઝ્જા, નાડીઓમાં અશક્તિ, શરોર ઠંડુ પડવું, ઉલટી, ફોલ્લી વીગેરે થતાં જ્ઞેવામાં આવે છે. આ દોષો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. પગના સ્નાયુમાં રકતાભિમરણ ક્રિયા સારી રીતે થાય છે, પીઠ અને હાથોને પણ મારો હાપદો થાય છે.



## ઉર્ધ્વપાદ-હસ્તાસન

ચિ. સં. ૫, પુ. ચિ સં. ૭૪ [ પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૨ જુઓ ]

જમીન પર ચત્તા સુધી બને પગના ચાપાને જમીનથી ઉપર ઉઠાવો, પછી હાથોને માથા સહિત ઉચ્ચ પગના અગ્રમાં પાસે હાથ લઈ જઈ સ્થિર કરો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. શરીરના અવધવો ખેંચાઓના રાખવા અને હાથ પગોને સ્થિર કરવા.

## સમય

એકથી દસ દિવસ અડધી મિનીટ, અગીઆરથી પદર દિવસ ચોણી મિનીટ, પછીથી એક મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

## લાભ

આ આસનના અભ્યાસથી ઉર્ધ્વપાદ-શિરાસનના તમામ લાભો મળે છે, તદુપરાત જ્ઞેમના હૃદયની ગતિ-ધ્વજકારા-નાડીની અનિયમિતતા રહેતી હોય, અર્થાત અગી-આરથી પચોતેર વર્ષની ઉંમરમાં હૃદયના ધ્વજકારા દર મિનીટ પચોતેર થી પચાસી મુજબ નિયમિત હોવા જોઈએ, તે પ્રમાણે હૃદયની ગતિનું રહેતા અનિયમિતપણે

વધતા ઓછા પ્રમાણુમા નાડી-ધબકારા ચતા હોય, આ મુજબની હૃદયની અનિયમિત ગતિ એક પ્રકારનો વ્યાધિ છે આ રોગ આ આસનના અભ્યાસથી મરી જાય છે હૃદય રોગના રોગીએ આ આસનનો અભ્યાસ અવશ્ય કરવો જોઈએ નિ સદેહ જરૂર કાયદો થશે



## સર્વાંગાસન (હલાસન-પહેલો પ્રકાર)

ચિ સ ૬, પુષ્પ સ ૭૫ [૫૪ સ ૮૩ જુઓ]

જમીન પર ચતા સુઈને બને પગોને હાથોના જળ પર ઉઠાવી પાછળની બાજુ લઈ જાઓ પગ સીધા રહે ઘૂટણોથી વળના ન પામે તે ખાસ ધ્યાન રાખવું આસો આમ ચાતુ રાખવો આખો બધ અગર ઉઠાડી રાખવી બને હાથોને પીઠની બાજુ જમીનને અડાડી સીધા રાખવા મેરુદડ કમરની તરફ બનતી રીતે ખેંચાએનો રાખવો આ અવસ્થામા દાઢીને ગળામા અડકેલી રાખવી



## સર્વાંગાસન [હલાસન-બીજો પ્રકાર]

ચિ સ. ૭, પુષ્પ સ. ૭૬ [૫૪ સ ૮૪ જુઓ]

પહેલા પ્રકારમા બતાવ્યા મુજબની પરિસ્થિતિમા રહ્યા બાદ બને હાથોને એકબીજા સાથે બીડાવીને માથા નીચે જમીનને અડાડા રાખવા

# સર્વાંગાસન [હલાસન-ત્રીજો પ્રકાર]

ચિ. સં. ૮, પુણ્ય સ. ૭૭ [પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૫ જુઓ]

પ્રથમ પ્રકારનું હલાસન કર્યાપછી જને હાથોને માથાની ઉપરની બાજુ નબીનની સપાટીએ રાખી અને પગના અંગૂઠા અને હાથની આંગળીથી પકડવા.

સર્વાંગાસનનો પહેલો પ્રકારનો પ્રથમ અભ્યાસ કરવો અને બીજા તથા ત્રીજા પ્રકાર કરતાં અધિક સમય રાખવો, બીજો અને ત્રીજો પ્રકાર સમયાનુસાર અનુકૂળતા મુજબ થોડો વખત અભ્યાસ રાખવો. જેમને પહેલો પ્રકાર, બીજા અને ત્રીજા પ્રકારથી અધિક અનુકૂળ રહે તેમણે પહેલો પ્રકાર વધુ સમય અભ્યાસ કરવો.

૮. સમય

એકથી છ દિવસ એક મિનીટ, સાતથી બાર દિવસ દોઢ મિનીટ; તેરથી સોળ દિવસ બે મિનીટ. ત્યાર પછી શક્તિ, ડુંભર અને લાભ અનુસાર પાંચ મિનીટ સુધી અભ્યાસ કરવો.

લાભ

‘યથાનામ તથા ગુણુ’ અનુસાર આ આસનના અભ્યાસથી શરીરના (સર્વાંગ) બધાજ અવયવોને લાભ થાય છે, મેરુદંડ (કરોડના) ના બધાજ વિકાર દૂર થાય છે અને એમાં સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. ગળાની શક્તિ વધે છે અને ગરદનના અવયવો પુષ્ટ બને છે. પેટના અનેક વિકારો મટે છે. પગના તળીઆની વેદના, સોજો, બળતરા ઇત્યાદિ વિકારો પણ મટે છે. પાહુ રોગી માટે આ આમન અતિ લાભપ્રદ છે. રક્તપિત્તના વિકાર વાળાને આ આસન આશિર્વાદ સમાન છે. શિષ્નેદ્રિય અને શુષ્કના રોગ માટે આ આસન સમબાણુ ઈલાજ છે. નાક, કાનના ક્રિયાતંત્ર અને જ્ઞાનતંત્ર સશક્ત થાય છે અને અશુદ્ધ લોહી શુદ્ધ બને છે. શ્વાસ અને આસીરાગાને આ આસન લાભદાયી છે. ખાંસ, પાસ-ળાની પીડા, હાથ પગોની બળતરાનું વ્યાધિ મટે છે. શર્યાતનો રાજ્યક્ષમા અને બીજા કષ્ટદાયક રોગ આનાથી મટે છે. અડકેલા અને સિન્નની પીડા, મૈથુનમાં અપ્રિયતા, અભિરુચિ વિગેરે વિકારો મટી જાય છે અને શરીર સુદૃઢ, સુદૃઢ બને છે. શરીરનું વજન મધ્યમાણુ જળાય રહે છે. સ્ત્રીઓ માટે પણ આ આમન અતિ લાભદાયી છે. સ્ત્રીઓના ગર્ભાશય અને યોનિસ્કન્ધ વિકાર મટી જાય છે. પેટના અવયવો ક્રિયારીલ અને સશક્ત બને છે. સ્ત્રીઓના સ્તન રોગ પણ આના અભ્યાસથી મટી જાય છે.

## વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન [પૃષ્ઠભાગ]

ચિ સ ૮, પુષ્કૃં સ ૭૮, [ પૃષ્ઠ ક્રમાંક ૮૬ જુઓ ]

સર્વાંગાસનના પ્રથમ પ્રકારમાં બતાવ્યા મુજબ કર્ચા બાદ સર્વાંગાસનના ત્રીજા પ્રકાર અનુસાર બને પગોની પાસે બને હાથો રાખી, બને પગોને જમીનનો સ્પર્શ કરતા રાખી બની શકે તેટલા બને બાજુ (ડાબી જમણી તરફ) ફેલાવવા આ વખતે પગના અગૂઠા હાથથી સખત રીતે પકડી રાખવા છૂટ્છોટથી પગો વળવા ન દેવા તેમજ શરીરને પાછળની બાજુ જરાપણુ નમવા ન દેવું હાથ પગોને બેચાએલા રાખવા. આખો બધે અગર ઉઘાડી રાખવી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો, ઘડી કઠકૂપમાં અડાડેલી રાખવી શરીર સ્થિર રાખવું કે નેથી હાલવા ન પામે

ક્ર

## . વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન (અગ્રભાગ)

ચિ સ. ૧૦, પુષ્કૃં ચિત્ર સ ૭૯ [ પૃષ્ઠ સંખ્યા ૮૭ જુઓ ]

ચિત્ર સ ૧૦, (પુષ્કૃં ચિ સ ૭૯) નો અભ્યાસ ચિ સ ૬ (પુષ્કૃં ચિત્ર સ ૭૮) પ્રમાણે જ છે ફેર માત્ર આટલો જ છે કે આ આમન કરતી વખતે શરીરના અવયવો માથુ, જાતી, હાથ, પગ, પીઠ, કમર આદિ ક્યાં સ્થિતિમાં રહે છે, એ બતાવવા પુરતો જ આ પ્રકાર અને ચિત્ર જૂદા જૂદા બતાવવામાં આવ્યા છે કે નેથી સાધકને મરગતા અને સદેહ રહિત રાખવાનો જ આશય છે આ પ્રત્યક્ષ બતાવવા માટે જ એ જૂદા જૂદા ચિત્રો આપવામાં આવ્યા છે, જ્યારે વાસ્તવમાં આમન એક જ છે

સમય

એકથી દસ દિવસ અર્ધી મિનીટ, અગીઆરથી વીસ દિવસ એક મિનીટ ત્યાર બાદ સડિન, ઉમર અને લાભ અનુસાર બે થી ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો

## સાલ

અર્ધાંગ વાયુથી બન્યા આ આસન અપ્રતિમ છે. આનાથી પગોનો (કંપ રોગ) ફૂગ્ગરી કે અચકિત મટે છે. શરીરની બેચેની મટી જઈ સુતિ આવે છે. મોં, નાક, અને આંખોની ખીમારી માટે પણ આ આસન અનુકૂળ છે. આના અભ્યાસથી શરીરની શક્તિ વધે છે. ચામડીનો રોગ પણ આના અભ્યાસથી મટે છે. એના અભ્યાસથી આરંભનો કેન્સર રોગ (નાસુર) મટે છે. ગળાનો સોજો અને શરઆનના ટોન્સીલ્સ (ગળાની મધીનો વધારો) મટી જાય છે. મોંની અંદરના ફોક્ષા તેમજ મોંના અન્ય રોગો પણ સારા થાય છે. હાથતા દાંતો આના અભ્યાસથી મજબૂત થાય છે. આંખોની દ્રષ્ટિ વધે છે. સ્મરણશક્તિ સ્મરણ-સનેજ રહે છે. શ્વાસનળી સચકત થાય છે. બગસોના દર્દો દૂર થાય છે. નજરો (મોનીઝરો) મટ્ટે છે. બગસ અને થાપાના સાંધાની ગાંઠો પણ મટે છે. જઠ રાગિ પ્રદિપ્ત થાય છે. વધારે પડતી કામવાસના અંકુશમાં આવે છે. સપ્તધાતુના કષ્ઠ, પિત્ત, વાત આદિ દોષો મટી સપ્રમાણમાં જળવાય રહે છે. ધનુર્વાતના રોગોને આ આસન સામપ્રદ છે. સ્વરમંગ સ્વરની કકંચતા મટી જાય છે અને કોકિલ કંઠ જેવો મધુર સ્વર બને છે. આ ઉપરાંત ખીજા અનેક લાભો પણ આ આસનના ચાતુ અભ્યાસથી મળતા રહે છે. આ આસન જોડવા પ્રમાણમાં પુરૂષને લાભપ્રદ છે તેટલું જ સ્ત્રીને પણ ફાયદા કારક છે આનો સતત અભ્યાસ જરી રાખી એતું મદત્વ, ગુણ અને લાભોથી પરિચીત થવું જરૂરી છે.

\* \* \*

## એકપાદ બુજાસન

(ચિ. સં. ૧૧, પુર્ણ ચિ. સં. ૮૦ [૫૯ સંખ્યા ૮૮ જુઓ])

જમીન પર સીધા બેસી બે પગોને સામેની તરફ લંબાવેા. જમણા પગને જાંઘ-થાપા અને ઘૂંટણથી વાળી જિંચણી બને હાથની મદદથી જમણી. ખાંધ પર (ખંખા ઉપર) રાખેા. બે હાથોને જમીન પર રાખી તેના બે લંબાવેલા હાથા પગપર ઉભા થવાનો પ્રયત્ન કરો. હાથો પગ ઘૂંટણથી વળવેા ન જોઈએ, તેમજ જમણો પગ પણ ખંખા પરથી નીચે ઊતરી ન પડે તે ધ્યાન રાખવું. શરીરને હાથા પગ પર ઉંચું કરતા પહેલાં શ્વાસને ધીમે રોકવેા. પછી ઉભા થવાને પ્રયત્ન કરવેા. ઉભા થયા પછીજ

શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો, આપ્તો ઉઘાડીજ રાખવી. આખું શરીર ખેચાએલું રહેવું જોઈએ. શરીર સીધું રાખવા પ્રયત્ન કરવો અને માથું આગળ નમવા ન દેવું. આ મુજબ જમણા પગથી ક્રિયા કરીને તરત એ પ્રમાણે ડાબા પગથી કરવું. અર્થાત્ ડાબા પગને ચાપામાંથી અને ઘૂંટણથી વાળી ડાબા ખભા પર ચડાવવો. જમણા પગને સામે લગાવેલો રાખવો. બંને હાથો જમીન પર ટેકવી તેના સહારાથી ઉભા થવાને પ્રયાસ કરવો. ઘૂંટણથી જમણો પગ વળવા દેવો નહિ, તેમજ ખભા પર રાખેલો ડાબો પગ નીચે ઊતરી ન પડે તે ધ્યાન રાખવું. બાકીની ક્રિયા પહેલા મુજબજ છે.

### સમય

એકથી પાંચ દિવસ બે વખત, ૭ થી સોળ દિવસ ત્રણ વખત, ત્યાર બાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભ અનુસાર ચાર વાર સુધી વધારવો. ૭

### લાભ

સુદૃઢતા તાવ (ટાપફોબિડ) પછીથી શરીર ફૂલી જાય છે, આ આસનના અભ્યાસથી તેમ ને થતા સપ્રમાણ સુડોગ રહે છે, વિકૃત કે બેડોગ બનવા પામતું નથી. 'ખમાતું' દર્દ મટે છે. નિતબ્ધ અને કમરના સ્નાયુ સચકત બને છે. પગની પિડી મંજબૂત થાય છે. ઘૂંટણનો સોજો મટે છે. હરણીઆનો વિઝર (રોપ) મટે છે. કલેમ્બુ (પક્તનું) દર્દ પણ સાફ થાય છે, એના રોગીને તત્કાલ લાભ થાય છે



## દ્વિપાદ-ભુજાસન

[ ચિ. સં. ૧૨, પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૮૧ [ ૫૪ ક્રમાંક ૮૯ જુઓ ]

જમીન પર ખેસી બંને પગોને સામેની બાજુ લગાવો ત્યારપછી ચિ. સં. ૧૧ પૃષ્ઠ ચિ. સં. ૮૦ અનુસાર જમણા પગને ચાપા અને ઘૂંટણથી વાળી જમણા ખભા પર રાખવો. તે પ્રમાણે ડાબા ઘૂંટણને પણ ડાબા ઘૂંટણથી વાળી ડાબા ખભા પર રાખો.



બને પગના તળીઆં બેઠાં કરી મોં આગે રહે તેમ કરવાં. બને હાથોને જમીન પર ટટાર રાખવા. શ્વામ ખેંચી બને હાથોના આધાર પર શરીરને ઉપર ઉચકવું, ત્યાર બાદ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો આંખની દ્રષ્ટિ પગના અંગૂઠા પર જ રાખવી. શરીર ખેંચાએલું રાખવું. હાથો સીધા અને ટટાર રાખવા, જે કોણીયી વળવા ન પામે. તેમજ શરીર હાથવા કે ડોસવા દેવું નહિ. અભ્યાસ પૂર્ણ થઈ જતાં ધીમે શરીર નીચે આવવા દઈ બને નિનાંબ જમીન પર અડવા દેવા, આ મમથે વધુ ઉતારવા કરવી નહિ, નહિ તો બેસણુમાં વામવા-કે દહીં થવાનો સંભવ રહે છે.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકંડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકંડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૪૫ સેકંડ ત્યારપછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભ અનુસાર ૪૫ થી ૬૦ સેકંડ સમય લંબાવવો.

### લાભ

જોએને આગમ રહેતી હોય, પેટમાં બારેપણુ લાગતું હોય, તૃષ્ણા આધિક વારવાર આવતી હોય, મદાન્નિ થતી હોય એમને માટે આ આસન અને લાભદાયી છે. હાથ, મથું અને ખભામાં શક્તિભંગ સચાર પામે છે. કાનોની સણુમણુટી મટે છે. પાંખળી, થાપા, અગર તેની સન્ધિ સ્થાનની પીડા મટે છે.

શુદ્ધમાં તીવ્ર વેદના (acutpain), કઠી કઠણુ અમર દીલો, એવી મળવિસર્જનની અનિયમીતતા, મળત્વાગ વખતે શુદ્ધદારમા અવાજ થવો, અપાનવાયુના વિકૃત થવાથી મૂળવિમર્જન અનિયમીતપણે થવું છત્વાદિ વિકારો આ આસનના અભ્યાસથી નિઃસદેહ મટી જાય છે.

મોંમાં વારવાર ચૂક આવવું કે લાગ જરવી, શરદીયી ગળાના અવાજમાં ફેરફાર (ફાટયો અવાજ) થયો હોય, ખાટાં, મીઠાં, કડવાં વીગેરે ઝોડકાર આવતા હોય છત્વાદિ રોગોમાં આ આમનના અભ્યાસથી ઘણી જ સારી અસર થઈ લાભ થાય છે. કમરનું દરદ મટે છે ઉપરાંત કમરમાં જામેલી ચરબી (એડ) અધિક પ્રમાણમાં હોય તો તે ઊતરી જઈ કમર સપ્રમાણુ બને છે.

## ચક્રાસન પહેલો પ્રકાર (અપૂર્ણ)

ચિ. સ. ૧૩. પૂર્ણ સં. ૮૨ (૫૪ સપ્થા ૬૦ જુઓ)

જમીન પર ચત્તા સુધ્ધિ જઈને બને પગોને છૂલોમાથી વાળા નિતબની પાસે જમીનને પગનાં તળીઆ અડતાં રહે તેમ રાખો. બને પગોની વચ્ચેનું અંતર ચારથી છ આંગળ રાખવું. તેમજ બને હાથોને કાણીથી વાળી માથાની બને બાજુએ જમીન પર રાખો.



## ચક્રાસન બીજો પ્રકાર [સંપૂર્ણ]

ચિ. સ. ૧૪ પૂર્ણ, સં. ૮૩ (૫૪ સપ્થા ૬૧ જુઓ)

ચિત્ર સપ્થા ૧૩ (પૂર્ણ ચિત્ર સપ્થા ૮૨) માં બતાવ્યા મુજબની સ્થિતિમાં રહીને શ્વાસને અંદર ખેંચી કમરથી માથા સુધીનો શરીરનો પાછળનો ભાગ ઉપર ઉચકા અને શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખો. માથુ બને તેટલું પીઠની તરફ વાળવું બને હાથો બને ત્યાં સુધી સીધા રાખવા, આંખો ઉઘાડી અગર બંધ રાખવી. શરીર સ્થિર રહે તેમ કરવું, હાલવા દેવું નહિ. હાથ પગને પોતાની જગ્યા પરથી ખસેડવા નહિ. બને તેટલા, જેમ બને તેમ પીઠને ભાગ ઉપર ઉચકવા પ્રયત્ન કરવો. અર્થાત આ આસન કરતી વખતે શરીરને એક આકારમાં વાળવાનો ઉદ્દેશ છે. બનતા વખત સુધી આ સ્થિતિમાં રહીને નીચે જીરતાં પહેલાં શ્વાસને ફેરસામાં ખેંચીને શરીર નીચું પાડવું. બાદ શ્વાસો શ્વાસ સામાન્ય મુજબ ચાલુ રાખવા.

સમય

૧ થી ૫ દિવસ બે વાર, ૬ થી ૧૬ દિવસ ૩ વાર, ૧૭ થી આગળના દિવસોમાં સહિત, ઉંમર અને સામ મુજબ ૩ થી ૫ વખત કરવું. અભ્યાસની શરૂઆતથી જ

એકી વખત કરવું હોય તો એકથી બે કે ત્રણ મિનીટ કરી શકાય. આ આસન રત્નીઓને પણ લાભદાયક છે.

## લાલ

યોગાભ્યાસના કેટલાંક આમનો એવાં છે કે તેનો લાંબા સમય સુધી અભ્યાસ નરી શખના ધડપણના ચિન્હો દેખાતાં નથી અને યુવાની લાંબા વખત સુધી ટકાવી શકે છે. એ પ્રકારના આમનોમાં આ (ચક્ષુમન) આમન પણ એક અતિ મહત્વનું છે. પીઠ (ખરડાની કચોડ) મેરદડ અને આખા શરીરમાં સ્થિતિસ્થાપકતા હોવી જરૂરી છે. આ એક યુવાનીનું લક્ષણ છે. મેરદડ અને શરીરના અન્ય સાંધાઓમાં ભારે અકકડતા આવી જાય છે, ત્યારે સ્થિતિસ્થાપકતા નષ્ટ થઈ જાય છે અને યુવાની માંગ વૃદ્ધત્વના લક્ષણો વહેવાં પ્રદર્શિત થાય છે. આથી યોગાભ્યાસ આવા અકકળે આવતા વૃદ્ધત્વના ચિન્હો રોકે છે અને યુવાવસ્થા લાભે વખત ટકાવી રાખે છે, તેમજ શરીરની પ્રાંત-સ્વાસ્થ્ય મંજૂરી શુભ પરિણામદાતા છે.

આ આમનના અભ્યાસથી આંખની દ્રષ્ટિ તીવ્ર થાય છે, ગળાના અવાજની મધુરતા વધે છે અને કંઠના અવાજની ગતિ સ્પષ્ટ થાય છે. કદ મિથિત વાયુવિકાર થતાં થાપાના માધામાં, ગળામાં, ગળાના પાછના ભાગમાં, ખભામાં અને બગવમા નાના બેર આકારની થની ગૂંઠા થતી જોવામાં આવે છે. આ ગાંઠથી કેટલીકવાર દુઃખાવો પણ થાય છે, કેટલીકવાર પાકે પણ છે. આ બધા વિકારો આ રોગથી મટી જાય છે. આમડીની રક્ષતા (કરચળી) મટે છે અને શરીર બરાબર બને છે. જેથી આમડી યુવાવસ્થા મારફત તંબ અને તેજસ્વી થવા માટે છે. શુભ રોગ માટે આ આમન અત્યંત લાભદાયક છે. મુત્રની રકાવટ, ઉપડી થવાની ઝખના. પેટનું ખુલી જવું. કમરનું દર્દ-પીડા, તેમજ હમના રોગી આ આસના પ્રભાવથી આરામ મેળવી મુત્ર: મારા થાય છે. ક્યારેક હાથ પગમાં કાઠીઓના ચટકા જેવી પીડા થતી હોય, કેટલીક વાર હાથ બળતી હોય અને વીછીના ડંખ જેવી વેદના થાય, તેમજ પરિણામે બેસતા કે ઉડતા ક્યાંયે શન્તિ થતી નથી અર્થાત જીવન અશાન્તિ યુક્ત બની જાય છે. આ તમામ દોષો આ આસનના નિષ્ક્રિય અભ્યાસથી મટી જાય છે.

નાનપણમાં અથવા મોટપણમાં ક્યારેક તાવ અથવા બીજા કોઈક રોગ બાદ પગના સ્નાયુઓમાં વિકાર રૂપે અશક્તિ આવે છે, આ પીડા પણ આના નિરંતર અભ્યાસથી મટે છે. આ આસનના અભ્યાસ સમયમાં તેલ માલિસ કરવું જરૂરી છે



## લાભ

જેમના શરીરમાં લોહી અશુદ્ધતા વધી ગઈ હોય અગર માસ અને ધાતુમાં વિઠ્ઠી થઈ હોય, પરિણમે ચામડી અને શરીરનું ગળાવું (દુબળા પછું) જેવા રોગ થાય છે. આ રોગો આ આસનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. તેમજ વાતજ, કફજ અને પિત્તજ રોગો નિવારણાર્થે પણ આ આસન અત્યુત્તમ છે. શુદ્ધાની પાસેની એ આંગળી જગામાં યુનથી-ફેલ્લી, ફેડા થઈ આવે છે, તેમજ સોજો પણ આવી જાય છે, બાદ પીડા વધવા માંડે છે. કેટલીક વાર સોજા રૂપમાં માસમ પડતું નથી પરંતુ લાંબા ગાળે એ રોગ ભગંદરમાં પરિણમે છે. આમ તો ભગંદર કેટલાએ રૂપમાં હોય છે, પરંતુ એમ તો ખાત્રી નજ આપી શકાય કે આ આસન અભ્યાસથી ભગંદરના તમામ પ્રકારના રોગ મટી શકશે. તો પણ વાતજ, પિત્તજ અને કફજ રૂપના પરિણમેલા ભગંદરથી પીઠા છૂટવાની સંભાવના તો ખરીજ. ક્યારેક આ ભગંદર વૃષણ અને શુદ્ધાની વચ્ચેના ભાગમાં ફેલ્લો પાછો પુટે છે ત્યારે ભગંદર કહેવાય છે. આ આસન આ પ્રકારના બધા રોગો માટે આસિર્વાદ રૂપ છે. પ્રદર અને પ્રમેહના રોગી પણ આ આમનથી શુભ પરિણામ પ્રાપ્ત કરે છે.



## હંસાસન [ અપૂર્ણ ]

ચિ. સ. ૧૬, પૂર્ણ ચિ. સં. ૮૫ [ પૂજા સંખ્યા ૯૩ જુઓ ]

ખં ને પગોને ધૂંટણથી વાળી, ધૂંટણો જમીન પર ટેકવી જાતી અને માથુ આગળ મુકી રાખી બિસલું. તારપછી જને હાથો વાંકા રાખી જને કેણી નાખી સ્થાન પર રાખવી.



## હંસાસન [ સંપૂર્ણ ]

ચિ સ ૧૭ પૂર્ણ ચિ સ. ૮૬ [ ૫૪ સંખ્યા ૮૪ ગુણ ]

ચિત્ર મંથ્યા ૧૬ પૂર્ણ ચિત્ર. સ. ૮૫ મા બતાવ્યા મુજબ બેઠા પછી શામ બેચી ફક્કામા બરવો, ત્યાર પછી પહેલા જમણે પગ પાછળની તરફ સીધો કરવો, કરવો ત્યારબાદ તરત ડાબો પગ પણ જમણા પગ પેઠે સીધો કરવો ધીમે ધીમે માથાના ભાગને નીચેની તરફ નમાવી જમીનનો સ્પર્શ કરવો શ્વાસ સામાન્ય રીતે આંતર રાખવો. આ વેળા હાથની કાણી નાભિ પરથી હઠવા પામવી ન જોઈએ હાથ, પગ, શરીરના બીજા અંગો ઢીલા હોવા ન જોઈએ પગના ઘૂટણો પણ નમવા ન પામે આખો ખુરી રાખવી અગર બધે કરવી ચયાશક્તિ આસનનો અભ્યાસ થયા બાદ પહેલાની પેઠેજ એક પછી એક પગ સીધો કરી બેઠું થઈ જવું. પહેલા માથું જમીનથી ઉઠાવવું, ત્યારપછી પગોને સકોચવા, પગોને મકોચતી વખતે કુલક કરવો અર્થાત્ શ્વાસ રોકવો આ આસન કરતી વેળા શરીરની કોઈપણ બાજુ ઢળી ન પડાય તે િચારવું શરીરનું તમામ વજન હાથ, પગ અને માથા પર રાખવું હંસાસન કરતા એ ખ્યાલ રાખવો કે આમા ફક્ત પગની આંગળાઓ અને માથું જ જમીનને સ્પર્શતું રહેવું જોઈએ આ ક્રિયાને હંસાસન કહેવામા આવે છે જ્યારે પગની આંગળી અને માથું જમીનને અડકતું રહેતું નથી ત્યારે અર્થાત્ પગ અને માથું ઉપર રહે છે તે અવસ્થામા આ આસનનું નામ બદલાય જાય છે અને તેને 'મધુરાસન' તરીકે ઓળખવામા આવે છે આસનનો અભ્યાસ થઈ રહ્યા પછી પહેલાનો જમીન પર પગે રાખવા ત્યાં પછી બેસી જવું

### હંસાસનનો સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ૧૭ થી ૨૪ દિવસ ૪૫ સેકન્ડ, ત્યારપછી શક્તિ ઉભર અને લાભ અનુસાર ૧ મિનીટથી સવા મિનીટ સુધી સમય વધારવો

### લાભ

અરુચિ, મદાગ્નિ ખાશી, કોષ્ટરુધિ, વીગેરે મંત્રી જાય છે ટૉન્સિલ્સ (તાળવામા સોજો આવેલો) અને તાળવાની માસપેશીમા કોષિત કંક 'તાનુકણ્ણક' નામે રોગ ઉપન્ન

થવે, આ આમનના અભ્યાસથી મટી જાય છે. ભૂખ વધે છે. સ્ત્રીઓને (કેટલીક ને) અપનાદ રૂપે આ આસનની આવશ્યકતા નથી; જ્યારે વધુ ભાગને આ આસન ધણું જ સામપ્રદ છે.



## મયૂરાસન

ચિત્ર સંખ્યા ૧૮ પૂર્ણ સંખ્યા ૮૭ [ પૃષ્ઠ સંખ્યા ૬૫ જુઓ ]

घरामघट्टस्य करद्वयेन तत्कूर्परस्यापितनाभिपार्श्वः ।

उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यान्मयूरमेतत्प्रवर्तति पीठम् ॥

— ધેરડ સહિતા

ચિ. મ. ૧૬, (પૂ. ચિ. સ. ૮૫) મા જતાવ્યા મુજબ ક્યાં પછી બંને પગો ધીમે ધીમે સીધા કરવા. પગો જમીનને સ્પર્શ કરતા રાખવા નહિ. એ પ્રમાણે માથુ પણ જમીનને આડવુ ન જોઇએ. આખા શરીરનો ભાગ હાથના પગ પર જ રહેવો જોઇએ. આંખો ઉઘાડી રાખવી, શરીર ઢીલુ પડવા દેવુ નહિ; પરંતુ સમસ્ત શરીર તાણુ પામતુ (તણાતુ) કે એ માત્ર રાખવુ. શ્વાસોશ્વાસ માત્ર રાખવો.

શ્વાસ લેતી વખતે જમીન પર મળડી પડવાની બીતિ થાય તો થોડી થોડીવાર શ્વાસ રોકી પણ શકાય; તેમજ માત્ર પણ કરી શકાય છે. આ ક્રિયા મુજબતુ આસન 'મયુરાસન' તરીકે ઓળખાય છે. મયુરાસનનો અભ્યાસ કરતી વખતે માથુ બંને પગ મમતોય રહેવા જોઇએ કે જે જમીનને સમાંતર હોય, અગર માથા કરતા પગ થોડા ઉંચા પણ સર્પ શકાય છે.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ. ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને સામ અનુસાર ૬૦ સેકન્ડ થી એક મિનિટ સુધી સમય લખાવી શકાય છે.

### લાભ

જેમ મોર જેર પચાવી શકે છે, તે પ્રમાણે આ આસનના અભ્યાસથી સાધકને લાભ થાય છે. જેમ પ્રયત્ન અગ્નિમાં કોઈ આહુતિ પડતાં જલમ યઈ જાય છે, તે પ્રમાણે

આ આમનના સાધકે લીધેનો આહાર, સારી રીતે પાચન થઇ વિશુદ્ધ રસ, રક્ત આદિ ધાતુઓમા, શરીરમા પરિવર્તન થાય છે. શરીરના તમામ વિકાસે પ્રસન્ન પામે. જેમ અશુદ્ધ લોહુ, સોનુ ઇત્યાદિ ધાતુ અગ્નિમા શુદ્ધ થાય છે તે મુજબ આ આસનના અભ્યાસીએ લીધેનું શુદ્ધ, સાત્વિક ભોજન શરીરમા નિ સદેહ અધિકાધિક પ્રમાણમા આરોગ્યતા આપે છે અને પોતક તન્વો તૈયાર થાય છે. તેમજ મગ્નમાદિ વિગતિય દ્રવ્યો બહુ જ અદૃષ્ટ પ્રમાણમા કચરા રૂપે પરિણમે છે અર્થાત રક્તાદિ સપ્તધાતુઓની વધુ પ્રમાણમા વૃદ્ધિ થાય છે. શરીર બળવાન અને સુદૃઢ તથા પુષ્ટ બને છે. અન્ય કંઈ બ્યાયમ કરનારાને આહાર વધુ પ્રમાણમા જરૂરી હોય છે, જ્યારે યોગાભ્યાસીને અધિક આહારની જરૂર રહેતી નથી. આનું પ્રધાન કારણ એ છે કે યોગસાધનાથી સમસ્ત અવયવો (અંગ-પ્રત્યંગ) રક્તે ગુણુ અને તમોગુણુ રહિત બને છે અને સાત્વિક ગુણુથી ઓતપ્રોત થાય છે. આથી બધી ઈન્દ્રિયો તથા અવયવોમા રોગમુક (રોગીષ્ટ) ધાતુ પ્રમાણમા તદ્દન અપજ રહે છે. જ્યારે કઠોર-સખત બ્યાયમ કરનારા અનેક રોગો જોવા કે મેદ વૃદ્ધિ, અગર શરીર ફીણીતા અને વાત, પિત્ત, કફ ઇત્યાદિ પ્રક્રોપથી પીડિત જોવામા આવે છે. આટલા જ નહિ પણ એથીયે અધિક લાભો આ આમનમા સમાયા છે. બધાના રોગનું મુગ કારણ મળઅવરોધ (કબજઆત) અપચો, મદાગ્નિ વીગેરે. આ આસનનો અભ્યાસ શરૂ કરતા જ ઉપવા ત્રણેય રોગોત્પાદક કરણો નાશ પામે છે. આખો તેજસ્વી બને છે, પાસળીઓ, મગામા, હાથોમા, આગળીઓમા અસીમ શક્તિ વધે છે. પેટનો વૈશ્વાનર અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે, જેથી શરીરનું સમસિતોષ્યમાન જળવાય રહે છે. અર્થાત જ્યાં જેટલી ગરમી અગર શરદીની જરૂરીઆત હોય ત્યાં તેટલી પ્રમાણમા મળી રહે છે.

## મયુરાસન કોણુ ન કરી શકે ?

અનિમારનો રોગી, હાથ ૩ પ્રેશરવાળા, પણ આ આમન ન કરે. (તેમના માટે વર્જિત છે) જેનું શરીર અધિક દુર્બળ છે તેવાએ આ આમન કરવું નહિ જે ખાંચી તેમજ મુઝાંચી પીડિત હોય, જેની આખોમા લોહીનો વધુ સચ્ચર હોય, અર્થાત, જેની આખો લાસાચ રહેતી હોય તેવાએ પણ આ આમન ન કરવું જે સ્ત્રીઓને યોનિરકન્થ, ગર્ભાશય અથવા રક્ત્ય દોષથી સતાન થતા ન હોય તેમણે અત્યવરિમમ લઇને પણ આ આમન કરવું. તેજ પ્રમાણે જે પુરુષની ખાંચી હોય, તથા વીર્વાયક કોળી નજ



જાઈ અશક્તિ હોય તથા શિષ્યોદ્વિગ્ન, નમોની શિષ્યિયતા હોય, તેવાં કારણોથી પુત્રોત્પત્તિમાં અસમર્થ હોય તેમણે પણ આ આમન અચુક કરવું. અમે એમ તો ખાત્રી નથી આપતા કે ઉપસા બધાજ દોષો માટે સો ટકા આ આમનથી કાયદો થાય જ પરંતુ ૨૫ થી ૪૦ ટકા અવસ્ય લાભ થવાની નિઃશંક શક્યતા છેજ.

ક્ર

## મયૂરી આસન

વિ. સ. ૧૯ પૃષ્ઠાં વિ. સં. ૮૮ [ પૃષ્ઠ મધ્યા ૬૬ શ્લોકો ]

ચિત્ર મં. ૧૮ ( પૃષ્ઠ મં. ૮૭ ) અનુસાર કયાં પછી એજ સ્થિતિમાં પદ્મામન કરતી વેળા શરીર ડામાડોળ થઈ પડી જવાની ભીતિ રહે છે. જેટલી કાંડામાં શક્તિ હશે તે પ્રમાણમાં, તેમજ શરીરના અંગ પ્રત્યેક પર નિયંત્રતા ( કાબુ ) જેટલા પ્રમાણમાં વધુ હોય એવાઓજ આ આમન ધણીજ સરળતાથી કરી શકશે, જે કારણ અવસ્ય લાભ પ્રાપ્ત કરી શકશે. પદ્માસનની સ્થિતિમાજ માથુ અને પગ ઉપર ઉઠાવવાનો પ્રયત્ન કરવો. આ સમય દરમ્યાન અવસ્ય આખો ખુલ્લી રાખવી. આ આમનના યથાથોગ્ય અભ્યાસ પછી જમીન પર ઉતરતા પહેલા પગોને લખાવી વાળી દેવા અને પછી બેઠા થવું.

સમય

આ આમન મયૂરામનના બતાવેલા મમયની માત્રામાજ કરવું.

લાભ

મયૂરામનના તમામ લાભો આ આમનદ્વારા પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વધુમા આના અભ્યાસથી પગના સ્નાયુઓ મજબૂત થાય છે. કમરની નસો - નાડીઓ સરાકત બને છે. શુભાદારની સક્રિય - વિકાસની શિષ્યિયતા મટે છે, અર્થાત તે સરાકત થાય છે. અડકોપની બિમારી માટે આ આસન અતિ લાભદાયી મનાયુ છે.

ક્ર

## વિસ્તૃતપાદ વક્ષ [છાતી] ભૂમિ સ્પર્શાસન ( પહેલો પ્રકાર )

ચિ. સં. ૨૦ પૂર્ણ સં. ૮૯ [૪૪ સપ્થા. ૬૭ શુઓ]

જો મીન પર સીધા બેસીને બે ને પગોને ડાબી અને જમણી તરફના જોડણા પ્રમાણમાં લંબાવી શકાય તે મુજબ ડાબી અને જમણી બાજુ પ્રમરણવા. બેને હાથો પાછળની બાજુ લઈને ડાબા હાથથી જમણા હાથનું કાંડું પકડવું, આમ કરતાં જમણા હાથની મુઠી વાળેલી રાખવી. ત્યારપછી શ્વાસ બેઝીને જમણા ઘૂંટણને મોથી સ્પર્શ કરવો, પછીથી શ્વોસોશ્વાસ સામાન્ય રીતે ચાલુ રાખવો. જેમના પેટમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હોય તેમણે પ્રથમ શ્વાસ બહાર કાઢીને ઘૂંટણે મોં આડાવવું, જો મોં ઘૂંટણ સુધી પહોંચતુ ન હોય તો જોડણુ શક્ય બને તેટલુ ઘૂંટણ તરફ મોં લંબાવવા પ્રયત્ન કરવો. આ પ્રમાણે મોં ઘૂંટણને આડાવા પ્રયત્ન ભરી રાખવો. સતત પ્રયત્ન કરતા રહેતા અવશ્ય મોં ઘૂંટણને આડશે. મોં ઘૂંટણે આડાતાં ઘૂંટણથી પગો વળાને ઉચ્ચકાય જવાનો સંભવ છે, પરંતુ પગને ઉચ્ચ થવા ન હેતાં જમીનને સ્પર્શતાજ રાખવા.

## વિસ્તૃતપાદ વક્ષ (છાતી) ભૂમિ સ્પર્શાસન ( બીજો પ્રકાર )

ચિત્ર સ. ૨૧; પૂર્ણ સં. ૯૦ ( ૪૪ સપ્થા ૬૮ શુઓ )

ચિ. સ. ૨૦ ( પૂર્ણ ચિ. ૮૯ ) માં બતાવ્યા અનુસાર કર્યાપછી, મોંને ડાબા પગના ઘૂંટણને આડાવુ. એ પ્રમાણે સંબંધિત ન બને તો ચિ. સં. ૨૦ ( પુ. ચિ. સ. ૮૯ ) મુજબ પ્રયત્ન કરતા રહેવુ.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ આઘી મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ પોણી મિનીટ, ત્યારબાદ ૧ થી દોઢ મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારી શકાય.

# વિસ્તૃતપાદ વક્ષ (છાતી) ભૂમિ સ્પર્શાસન (મંપૂજ)

ચિ. સં. ૨૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૧ (પૃષ્ઠ મંથ્યા ૯૯ જુઓ)

ચિ. મં. ૨૦ (પુ. સં. ૮૯) અને ચિ. મ. ૨૧ (પુ. ચિ. સં. ૯૦) નો અભ્યાસ પૂરો થતાં ઘડી, છાતી અને પેટનો ભાગ જમીનને સ્પર્શતો રાખવો. આરંભમાં કદાચ કેટલાક દિવસ છાતી અને પેટનો ભાગ જમીનને અડશે નહિ, તો પણ અભ્યાસ જારી રાખવો. મોં, પેટ અને છાતી બંને તેટલા પ્રયત્ને જમીનને અડાડવો. શ્વામોશ્વામ ચાતુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. હાથો કમરની પાછળ લઈ જઈને મુડી વાળી કાંકુ પકડેતુ રાખવું. આખું શરીર ખેંચાતુ રાખવું; દીધું કરવું નહિ.

## સમય

૧ થી ૧૫ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૧૬ થી ૩૦ દિવસ ૪૦ સેકન્ડ; ત્યારબાદ શક્તિ, ઉંમર અને સામાનુભાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારવો, કે જે એથી પણ વધુ નમય સુગમતાનુભાર કરી શકાય છે. આ આસન સ્ત્રી પુરુષ તમામને માટે અનુકૂળ છે.

## લાભ

આ આમનના અભ્યાસથી શરીરના મર્વ અવયવોને પુરતો વ્યાયામ મળી રહે છે, ક્યારેક વધુ પગપાળા ચાલવાથી, અધિક મૈથુન કરવાથી, મીઠું (નમક), ખટાઈ (આમલી), લાસ મરચાં—મઆલાના અધિક સેવનથી, સખ્ત તડકામાં વધુ વખત ફરવાથી, ગ્રાક—આઘાત, વધુ ચિંતા, સખ્ત વ્યાયામ યા સખ્ત પરિશ્રમ કરવાથી પિત્ત પ્રકોપ થાય છે. આ કુષિત થએલો પિત્ત શરીરનાં હારોથી બહાર નીકળવાને એ માર્ગ પકડે છે, એક તો ઉપરનો માર્ગ કાન, નાક, મોં આંખ આદિ અને બીજો નીચેનો માર્ગ ગુદા, સિંગ, ચોની આદિથી અધોમુખી માર્ગે બહાર આવવા પ્રયત્ન કરે છે. પિત્તનો વધુ પ્રમાણમાં પ્રકોપ થતાં કેટલીક વેળા પિત્ત લોહીમાં બળે છે અને રોમકૂપો થી (હિદ્રોહાસ) પણ બહાર નીકળે છે. અને તે રક્તપિત્ત તરીકે ઓળખાય છે. આ

આસનના અભ્યાસ દરમ્યાન કાળજી, બરોડ, જઠર, ગુદા આદિ તમામ અવયવો પર યોગ્ય પ્રમાણમાં પ્રભાવ પડે છે. જેથી બધાજ અવયવો પોતાની કાર્યશક્તિ જાળવી યોગ્ય રૂપમાં ક્રિયાશીલ રહે છે. પરિણામે આ આમનથી ઉપરના બધા રોગો નાંધ પામે છે, કલેજા, બરોડ જેવા અનેક નાશુક અને મહત્વનાં અવયવો નિરોગી રહે છે. પગ કમર, હાથ, શરીરના તમામ સાંધાઓમાં પણ સ્થિતિસ્થાપકતા આવે છે. રુધિરાભિવણની ક્રિયા શ્રેષ્ઠ રૂપે ચાલુ રહે છે, જેથી બાળકના શરીરની જેમ કાયમી ચેતનત્વ માન્ય પડે છે. વૃધ્ધાવસ્થાથી દૂર રાખનાર આસનો પૈકીમાં આ પણ એક મહત્વનું આસન છે. આ આસન સંબંધે એટલું પણ જણાવવું જરૂરી છે કે, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગાભ્યાસની રૂઝિ - અભિપ્તિ અગે આવનાર સાધકોમાં જે જે સ્ત્રી - પુરૂષે માનસિક દૃઢતા અને બુદ્ધિ સ્થિરતા સાથે યોગાભ્યાસ કર્યો છે, તેઓએ આ આસન દ્વારા અત્યંત લાભ મેળવેલા છે. ચાલુ સમયમાં પણ શ્રદ્ધાળુ અને ઉત્સાહી સાધક યોગ્ય પ્રમાણમાં લાભ મેળવી રહ્યાં છે. બ્રહ્મચારી, વાનપ્રસ્થી, તપિ-મુનિ, સન્યાસીને આનાથી જોડેલા લાભ મળે છે, એટલા જ પ્રમાણમાં આ આસનના અભ્યાસથી ગૃહસ્થીને પણ ફાયદો થાય છે. જેથી ગૃહસ્થીના સ્વૂપ અને સુદૃઢ શરીરનો ઉત્કર્ષ થાય છે.

## સિંહાસન

ચિ. સ. ૨૩, પુણ્ય સ. ૯૨ [૫૦૪ સપ્તમા ૧૦૦જીઓ]

અં ને પગોને ઘૂંટણથી વાળી પાછળની બાજુ લાવવા, અને તેની એડી પર મેસવું. એડીઓ નિત બની બને બાજુ પર રહેવી જોઈએ. બને ઘૂંટણો એક બીજાથી ૭ ઇંચ દૂર રાખવા. જમણા હાથના પગને જમણા ઘૂંટણ પર અને ડાબા હાથના પગને ડાબા ઘૂંટણ પર રાખવો. પેટ દબાવેલું રાખવું, છાતી ડુલાવી રાખવી, મોં ઉધાડું રાખીને બને તેટલી જીભ બહાર કાઢવી. આખો ખેંચીને ઉઘાડી રાખવી. મોનો ચહેરો ઉપલી તરફ ખેંચાયેલો - તણાતો રાખવો. શ્વાસ કંઠથી લેવો અને છોડવો. પેટનો સક્રિય-વિકાસ ચાલુ રાખવો. હાથથી પગના ઘૂંટણો સપાટ રીતે દબાવેલા રાખવા આખું શરીર ખેંચા-એલું રાખવું. હાથની આંગળીઓ પણ બને તેટલી આગળના ભાગમાં તણાતી રાખવી.

મેરદણ આગળની તરફ દબાવો. આ આમનના અભ્યાસીએ થોડા દિવસો માટે ચરુઆતમાં મોં વધારે નિકમ્બાવવું નહિ, તેમજ જીમને પણ વધુ તાણ કરી બહાર કાઢવી નહિ અને આંખો પણ વધુ તાણ કરી ખોલવી નહિ. અભ્યાસ-મહાવરો થયા બાદ; યથાશક્તિ આંખ ખેંચીને ઉઘાડી રાખવી. જખરજસ્તીથી દાંતોના જડબાં વધુ પહોળાં કરતાં જડબાના માંધા પણ છુટા-ઢીલા પડી જવાની સભાવના છે દરેક સ્ત્રી પુરુષ આ આમન કરી શકે છે.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ અર્ધાં મિનીટ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ પોણી મિનીટ, ત્યારબાદ શક્તિ, ઉમર અને લાભાનુમાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારી શકાય. એકી સાથે એક મિનીટ ચાલુ-સતત અભ્યાસ ન થઈ શકે તો ત્રુટક ત્રુટક પણ કરી શકાય છે.

### લાભ

જેમ સિંહનું વક્ષસ્થય (જાતી) પહોળું ઉત્તત, શક્તિવાન અને વિકસીત હોય છે અને કમર પાતળી હોય છે, તે મુન્ય આ આસનના અભ્યાસીનું શારીરિક બધારણ પણ તેવું જ બને છે. તન્દુરસ્ત શરીરનાઅનેક લક્ષણો છે, જેમાંથી જાતી પહોળી, ઉચી અને પેટ દબાએડું -નાનું એ પણ એક લક્ષણ છે. જેમ આ આસનના ચિત્રમાં પ્રત્યક્ષ ગળાની ઉપરની યાનેન્દ્રિયો જોઈ શકાય છે, એ મુન્યજ એના મુળ દોષ-લક્ષણો છે. અર્થાત્ સચક્ર થાય છે, તોડાપણ મટે છે. ઉપજીવા પણ સશક્ત થાય છે. જીમની સ્વાદ-પરીક્ષા નષ્ટ થઈ હોય તો તે ચોખ્ખ રૂપમાં પાછી પરિવર્તન થાય છે, અને યર્થાર્થ રૂપે - સ્વાદ પરીક્ષા પ્રાપ્તિ થાય છે. ગળાની અદર જીમ પાસેની અમીરસ (લાજ) ઉપજ કરતી માંમ મ થીઓ પણ સશક્ત થઈ ચોખ્ખ રૂપમાં કાર્યશીલ બને છે ખોરાકની પાચન ક્રિયામાં જે રમ (અમીરમ) ની આવશ્યકતા છે, તે પાચકરસ પૂરતા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થાય છે, અને પાચનશક્તિની ક્રિયામાં સહાયક થાય છે. હોઠ પર અને માલ પર આસિઅત્તી તેજસ્વિતાજે આભાસ સ્પષ્ટ થાય છે. વાલુ ત્રિકારથી મોના એજીની ક પતાક્રમરી પણ આ આમનના અભ્યાસથી દૂર થાય છે. અર્ધાંગ વાયુ (લકવા) થી પીડિત ચેગી માટે પણ આ આમન હિતકર છે. મો સુદર બને છે. અને શરીરની ચામડી મુલાની પેઠે ચમડી હોં છે-શરીર કાન્તિવાન થાય છે. વૃધ્ધાવ સ્થાના બધા લક્ષણો નાશ પામે છે. કાનના અદરના પડદા મળજૂત બને છે. ગળાની

ઉપરની નસ-નાડીઓ સશક્ત બની નિયંત્રણમાં આવી શકે છે. આંખોની દૃષ્ટિ-ન્યોત્તેજ તેજસ્વી બને છે. આંખી માથાને સારો ફાયદો-લાભ પહોંચે છે. કપાસ અને આખા શરીરની ચામડી-ત્વચા-વાન ચમકતી; તેજસ્વી રહે છે. વૃધ્ધાવસ્થાની ચામડી સંકોચ-કરચલી પડવી અને ધ્રુજારી જેવાં લક્ષણો આવવા પામતાં નથી. વિશેષ કરીને ગળાના તમામ અવયવો વિકસીત અને મશક્ત બને છે.



## ગરુડાસન

(મિ. સ. ૨૪ પૃષ્ઠ [ મિ. સ. ૯૩ [ ૫૪ સંખ્યા ૧૦૧ જુઓ ]

જમીન પર સીધા ઉભા રહીને ( ડાબા પગના આધારે ટટાર રહીને ) જમણો પગ ઘૂંટણથી વાળીને ડાબા પગને ફરતે ભેરવવો, તેમજ ડાબો અને જમણો હાથ પણ એકબીજા સાથે લપેટી દેવા. બને હાથના અંગૂઠા ભેગા કરીને નાકના આગળના ભાગમાં લગાડવા. આંખો ઉધાડી રાખવી. શ્વાસોશ્વાસ ચાતુ રાખવો. બને તેટલું શરીર રીધું રાખવું. તેમજ ડાબો પગ ઘૂંટણથી વાળવા ન પામે તે ધ્યાન રાખવું. આ પ્રમાણે જમણા પગ પર ઉભા રહી ડાબા પગને જમણા પગ ફરતે ભેરવવો.

### સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૮ થી ૧૫ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યારબાદ ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય લખાવવો.

### લાભ

પ્રત્યેક સ્ત્રી પુરુષ આ આસન કરી શકે છે. આના અભ્યાસથી પગના રનાયુઓમાં નવશક્તિ સ પાદન થાય છે. શરીરનો ઘાટ પણ સપ્રમાણ જળવાય છે ચાપા અને પિંડોનો દુઃખાવો મટે છે, હાથોની કમતાકાત-નબળાઈ મટે છે. આ આસન મનોનિગ્રહ માટે ધણુ જ સહાયક છે. જેતુ મન ચચગ છે, મનોવૃત્તિ અસ્થિર હોય તેવાને માટે આ

આમન મિત્ર જેવો હિતકારક-સહકાર પાપીને મનોવૃત્તિ સ્થિર કરે છે. આમનના અભ્યાસ કાળ દરમ્યાન, મનમાં શુભ વિદ્યે ચેતુ ચિંતન કરવું. આના અભ્યાસથી શરીરની નિર્બળતા પણ મટે છે.



## પાદાંશુષ્કાસન

વિ. સ. ૨૫ : પૂર્ણ સં. ૯૪ [ પૃષ્ઠ મધ્યા ૧૦૨ શુભો ]

પગોની આગળાઓના આધારે જમીન પર બેસી જવું. પગના તળીઆ અને એડી ઉઠાવેલા રાખવા. જમણા હાથની આગળાઓ જમણા પગના તળીઆ પાસે અને ડાબા હાથની આગળાઓ ડાબા પગના તળીઆ પાસે રાખવી જમણા પગને ડાબા પગના ઘૂટણ પર રાખવો, અને ડાબા પગને થીવની (ગુદા અને અડકોષ વચ્ચેનો ભાગ) પાસે રાખવો. શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. કમર, પગ અને માથું સમરેખામાં રાખવું. બંને હાથોની આગળા જમીન પરથી ઉઠાવી લેવી, શરીર સમતોલ સ્થિતિમાં આવતાં બંને હાથોને કમર પર રાખવા. આ આસન કરતા સમયમાં શરીર હલકું ડોલકું થવા સંભવના છે. મન સ્થિર હશે તો સમગ્ર શરીર આપમેળે સ્થિર રહેશે. બુદ્ધિ પણ સ્થિતપ્રજ્ઞ હશે, તોજ આ આસન મરણતાથી થઈ શકશે. આ આમન વાસ્તવમાં જોટપુ સહેપુ અને મરણ જણાય છે, તેટલું અનુભવે કઠણુ સમજાશે. કેમકે આખા શરીરનો આધાર અને વજન પગના આંગળા, તળીઆ અને થીવની પર જ રહે છે. આખો ઉઠાડી રાખવી. શરીર સાધારણ બે ચાલુ રાખવું. આ ડાબી તરફનો (વામ અંગ) અભ્યાસ છે. એ પ્રમાણે જમણી બાજુ પર પણ અભ્યાસ કરવો, ત્યારે જ આસન સંપૂર્ણ ગણાશે. આમાં ફરક એટલો જ છે કે ઉપર રાખેલો પગ નીચે લાવવાનો છે અને નીચે રાખેલો પગ ઉપર મુકવાનો છે. પગની ફેરવણી કરતી વેળા હાથોથી જમીનનો આધાર લેવો.

સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ. ૧૬ થી ૨૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર બે મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

## લાભ

મનને સ્થિર કરવા આ આસન ઉત્તમ છે. આના અભ્યાસથી પગની આંગળીઓ મજબૂત-સશક્ત બને છે. વીરવાહિની નાડી અને મુવમાર્ગ પણ સશક્ત થાય છે. ગૃહસ્થીઓએ એક મિનીટથી વધુ સમય આ આસન કરવું નહિ.



## એકપાદ-શિરાસન

મિ. સં. ૨૬ પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૫ ( પૃષ્ઠ સપ્થા ૧૦૩ જીઓ )

જમણા પગને જમીન પર સીધા લાવવો, પછી ડાબા પગને ખભા પર ચઢાવીને ગળાની પાછળ લાવવો. બંને હાથો જોડીને છાતી સામે લાવવા છાતી અને માથું દુલાવી રાખવું. જમણા પગને બીલકુલ સીધા રાખવો. શ્વાસો શ્વાસ ચાલુ રાખવો. આખો ઉઘાડી રાખવી. શરીરને 'ખેચાયેલું' રાખવું. આ એકાંગી માધન થયું. એ પ્રમાણે બીજા અંગે પણ કરવું. અર્થાત ડાબા પગને સીધો જમીનને અડતો રાખવો અને જમણા પગને ખભા પર ચઢાવી ગળાની પાછળ રાખવો ત્યાર પછી ઉપર બતાવ્યા મુજબ શેષવિધિ કરવી.

## સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને લાભાનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય વધારવો.

## લાભ

જે સ્ત્રીઓને ગર્ભપાત થતો હોય, જેનો ગર્ભાશય નબળું હોય, તેમને માટે આ આમન ખરેખર અવશ્ય લાભદાયી અને શ્રેષ્ઠ છે. અડકોલ દુલી જવા, અથવા તેમાં દર્દ થવું તથા મસા ( પાદવસ-જ્વરસીર-મુખવ્યાધિ ) પણ આના અભ્યાસથી મટી જાય છે. જોજનનમાં અરુચિ, હાથ પગોમાં સોજો આવવો, અને શ્વાસ નળીની અસક્રિય-નબળાઈ ઇત્યાદિથી પીડાતાઓ માટે આ આસન અત્યુત્તમ અને લાભદાયી છે.



## દ્વિપાદ-શિરાસન (અગ્રભાગ)

ચિ. સ. ૨૭ પુર્ણ સં. ૬૬ [ ૪૪ મંખ્યા ૧૦૪ જીઓ. ]

જેમણા પમને પાછળની બાજુ ખભા પર સહ ડાબી તરફ સારવો ( માયાની પાછળ ગરદન પર ), બને દાથોને મામે જમીન પર દડ રીને રાખવા, ત્યારપછી દાથોને આધારેજ આખુ શરીર જમીનથી ઉપર ઉચકવું. આંખો ઉપાડી રાખવી. માથુ અને છાતી બને તેટલા ઉપર સારવા, શ્વામ ફેફસાંમાં બરી શરીર ઉપર ઉચકવા પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આખુ શરીર તણાવુ રાખવું પછી શ્વામ ફેફસાંમાં બરી ધમિ ધમિ જમીન પર બેસવું.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને સામાન્યમાર ૧ મિનીટ સુધી સમય લખાવવો.

### લાભ

દાથોના સ્નાયુ બળવાન બને છે. પીઠની કચેડ ( મેડલ ) ની કમજોરી મટે છે. ખભાની શક્તિ વધે છે. પગોની પિડીમાં શક્તિ આવે છે. બને બાજુની પાસંગાઓનો દોષ મટે છે. શરીરની કસબા દુર્બળતા, ક્યારેક શરીરનું જરકાર્થ જવું, શરીરની શક્તિની ખામી — અશક્તિ જેવા વિકાર અને નિર્જલતા દૂર થાય છે. શરીરમાં સ્ફુર્તિ વધે છે. ઇન્દ્રિયોમાં નવશક્તિ સંચાર પામે છે. ચુલનો ભાગ મજબૂત થઈ તેનો વિકાર મટે છે. મગજનું માર્ગ શુદ્ધ થાય છે, અને શરીરનું બારેપણ મટે છે.

## દ્વિપાદ - શિરાસન [પૃષ્ઠભાગ]

(ચિ. સં. ૨૮ પૂર્ણ સં. ૯૭ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૫ શુભો) )

**ચિ**ત્ર સંખ્યા ૨૮ ( પૂર્ણ સં. ૯૭ ), એ ચિત્ર સંખ્યા ૨૭ પૂર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૯૬ ) નોજ ભાગ છે. તેનોજ અભ્યાસ છે. સાધકને ફક્ત પગ અને પીઠની સ્થિતિ બતાવવાના હેતુથીજ આ આસનનો પાછળનો ભાગ બતાવાયો છે. દ્વિપાદ શિરાસનનો આગળ અને પાછળના બે રૂપો છે. બંનેનો સમય અને લાભ પણ એક સરખો છે.



## સુપ્ત દ્વિપાદ - શિરાસન

(ચિ. સં. ૨૯, પૂર્ણ સં. ૯૮ [ પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૬ શુભો ] )

જમીન પર સીધા સ્થાનરૂઠિને ચિ. સં. ૨૭ ( પૂર્ણ ચિ. સં. ૯૬ ) માં બતાવ્યા મુજબ પગોને માથાના પાછળના ભાગ પર રાખવા, બંને હાથોની આંગળીઆને પરસ્પર બીડાવી, ઠમરના પાછળના ભાગ પર રાખવી. આ વેળા છાતી નીચે માથું દબાવવાની સંભાવના છે. પરંતુ એમ થવા ન દેતા માથાથી પગોને દબાવવાનો પ્રયત્ન કરવો, આંખો ઉઘાડી રાખવી. આસોશાસ ચાપુ રાખવો. જે સાધકના પેટમાં ચરબી વધુ પ્રમાણમાં હોય તેનાથી આ આમન સરળ રીતે થઈ શકશે નહિ. એવાઓ એક એક પગ માથા પર ચઢવી પ્રયત્ન કરતા રહેવાથી મહિના બે મહિનામાં આમન આપ્ય થશે.

સમય

૧ થી ૮ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૯ થી ૧૬ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૬૦ સેકન્ડ અથવા એક મિનીટ. તાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભ મુજબ દોઢ મિનીટ સુધી સમય લખાવવો.

## લાલ

ચિત્ર મખ્યા ૨૭ ( પુર્ણ ચિત્ર સંખ્યા ૯૬ ) મા બતાવ્યા મુજબના બધા લાભો આ આમનથી મળે છે ઉપરાંત આ આમન અભ્યાસથી પીડિતું દર્દ અને મેદવૃદ્ધિ દૂર થાય છે માથાની પાછળનો ભાગ ( ગરદન ) સુદ્ધ બનાવવાને આ આમન ધણુ જ લાભદાયી છે. આના અભ્યાસથી ગાદ અને શાંત નિદ્રા આવે છે. શારિરીક સ્ફુર્તિ વધે છે મનવરોધ ( કમજબાત ) થી પીડિતો માટે આ આમનનો અભ્યાસ અવશ્ય દિતકારી છે. કમર અને શાપાના માધાની વેદના પણ મટે છે એ ઉપરાંત ખીન્ન અને લાભ એના અભ્યાસથી થતા રહે છે

## ખ

## કુકકુટાસન

[ ચ સં. ૩૦, પુષ્પ સ ૯૬ [ પૃષ્ઠ મખ્યા ૧૦૭ જુઓ ]

પદ્માસનં સમાસાય જાનૂચૌરંતરે કરૌ ।

કૂર્પરાભ્યાં સમાસીનો મંચસ્યઃ કુકકુટાસનમ્ ॥

— ચા પ્ર

પ્રથમ જમીન પર પદ્માસનમા બેસી જાઓ હાથ હાથ પગની પિડી અને શાપા વચ્ચે કોણી સુધી રાખવો, એ મુજબ જમણે હાથ જમણા પગની પિડી અને શાપા વચ્ચે કોણી સુધી પ્રવેશ કરાવવો આસ ફેફસામા ભરવો અને હાથના પગને જમીન પર ટેકવી હાથના બન્ને આખુ શરીર જમીનથી ઉપર ઉઠાવવું. શરીર જમીનથી ઉઠાવ્યા પછી આસ ચાતુ રાખવો આખો ઉઘાડી રાખવી શરીર સ્થિર રાખવું, હાલવા દેવું નહિ જાતી અને માથુ ઉપર ઉઠાવવા પ્રયત્ન કરવો અને પગે હાથની કોણી સુધી ઉંચા ચઢાવવા પ્રયાસ કરવો શરીર જમીનથી ઉપર ઉઠાવ્યા પછી શરીરને સ્થિર રાખી અને નસકોરાથી આમ ભરીને ધીમેધીમે જમીન પર પહેવાની આક્ર બેસી જવું

## સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૧૦ સેકડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૨૦ સેકડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકડ ત્યારબાદ સાબ, હિમર અને શક્તિનુસાર એક મિનીટ સુધી સમય આપવો

## લાભ

બધા જ સ્ત્રી પુરુષોને માટે આ આસન અનુકૂળ છે જેમને પેટમાં હિમ થયા હોય તેઓને માટે આ આસન વધુ લાભદાયી છે સ્ત્રીઓને માસિક રજોદર્શન સમયમાં થતી અસ્વસ્થતા, થાપાઓમાં ફુડાવો કે અકડાવુ, ભારેપણુ વીગેરે આના અભ્યાસથી સહજે મળી જાય છે પગોનું બેડોળપણુ, તેમજ નખખાઈ પણ મળી જાય છે હાથોની શક્તિ વધે છે પેટના નાના મોટાં તમામ અવયવો પર આનો સારો પ્રભાવ પડે છે અને નિર્વિં કાર તથા સશક્ત બને છે શરીર સુદૃઢ ધાટિનું, સુડોળ અને આકર્ષક થાય છે આ આસનના કાયમ અભ્યાસ કરતા રહેવાથી યુવાનીના તમામ લક્ષણો જળનાય રહે છે શરીરની નસ, નાડીઓની નખખાઈને લીધે જેમનામાં નિર્બળતાના કારણે ક્રોધ અને મોહ વિશેષ પ્રમાણમાં છે તેને આ આસન અતિ લાભદાયી છે, કારણુ કે આના અભ્યાસથી નસનાડી ઇત્યાદિ મજબૂત થાય છે, મન સન્નિતાશાળી થાત અને આત્મવશ રહે છે સ્ત્રીઓના સ્તન રોગ દૂર કરવા આ આસન ધણુજ સહાયક છે બને હાથો અને ગામમાં નવશક્તિનો સચાર થાય છે સ્નાયુ શુભનો વ્યાધિ થાત પડે છે



## ગ ભાં સ ન

ચિ સ ૩૧ પૂર્ણ ચિ સ ૧૦૦ [ પૂર્ણ સપ્તા ૧૦૮ જુઓ ]

ચિત્ર સપ્તા ૩૦ (પૂર્ણ ચિત્ર સ ૬૯)માં જતા આ મુજબ જને પગોની પિડી અને થાપાની વચ્ચેથી બને હાથો કોણી સુધી જહાર કાઢીને, કોણીથી હાથોને વાળવા તથા જમણા હાથથી જમણો કાન અને ડાબા હાથથી ડાબો કાન પકડવો આખો ખુલી રાખવી આસોઆમ આનુ રાખવો શરીરને તથાએની સ્થિતિમાં સ્થિર રાખવું, ૫મ્મ હાલવા-ડોલવા દેવું નહિ માથુ ઉપરની તરફ સાવચા પ્રયત્ન કરવો શરીરનો બધો જ

આધાર અને બાર નિત્ય પર રહેવો જોઈએ. શરૂઆતમાં સાધકને આનો અભ્યાસ કરતા જમીન પર ગળડી પડવાની મંભાવના છે. થોડા દિવસો જમીનનો આધાર સ્પર્શ કરતા રહેવાથી અભ્યાસ સરળ થશે, જેથી પછીથી ગળડી પડવાની શકા રહેશે નહિ. થીખાડ-સાધકે પ્રારંભમાં દિવાલનો આધાર લેવો ઠીક રહેશે, પછીથી દિવાલનો આધાર મેવાની જરૂર રહેશે નહિ.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૮ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૫ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૨૦ સેકન્ડ અને ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને સામાન્યાર ૧ મિનીટ સુધીનો અભ્યાસ વધારવો.

### સાધ

બાળક માતાના ગર્ભમાં હોય અને જે સ્થિતિ રહે છે તેવી જ આ આસનનો અભ્યાસ કરતા સાધકની (અભ્યાસ દરમ્યાન) રહે છે એથી આ આસનને 'ગર્ભાસન' નામે ઓળખવામાં આવે છે. ફેર એટલો જ છે કે બને પગોની વચ્ચે ગમત્થ બાળકના હાથ હોતા નથી, જેમ બાળકનું શરીર સુકોમળ અને નરમ રહે છે, તેમ આના અભ્યાસથી સાધકનું શરીર (કોમળ અને નરમ) આકર્ષક બને છે. વાયુવિકારના ધર કરી બેઠેલા વ્યધિઓ અને જીમ પર કાંટા જેવું નીકળી આવવું, તેમજ કેટલીકવાર જીમ પર ફેલાવા પડવા, બળતરા થવી, જીમ થોથરાવી, કેટલીક વેળા મામના અંકુર-ફોલ્લા નીકળી આવના ઇલાદિ દોષો નિવારણ માટે આ આમન પુરતુ મદદગાર બનશે. હોઠોના વિકારો માટે પણ આમન ઘણું જ અનુકૂળ છે. હોઠોના રોગથી પીડિત સાધકે મોંમાં હવા ભરીને આમન દરમ્યાન મોં સંકોચ વિકાસ કરતા રહેવું. તેમજ કફ અને વાયુના દર્દીઓ માટે પણ આજ આસન સાબકારી છે. જે યુવાન સ્ત્રી પુરુષોના મોં પર ફોલ્લી નીકળી આવે છે, તેમણે આ આમન અવસ્ય કરવું જ જોઈએ, જરૂર નિઃશક સામ ઘરો જ. આન્ત્રપૃચ્છ (એપેન્ડાઇટાઇસ) અને કાવાઈટી જ રોગથી ઘેરાએવાને માટે આ આમન રામજાણ છે. આનાથી પાચનશક્તિ પણ ખૂબ વધે છે. પેટનો વાયુવિકાર પણ મટે છે. સ્ત્રીઓને રજોદર્શન દરમ્યાન પેટની નીચેના ભાગમાં જે પીડા થાય છે તે પણ આ આસનના અભ્યાસથી મટી જશે. મુત્ર માર્ગ સ્વચ્છ અને શુદ્ધ બનશે.

## વીર્યસ્તંભનાસન

ચિ. સં. ૩૨, પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૦૧ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૦૬ જુઓ)

જમીન પર સીધા ઉભા રહો. બંને પગો વચ્ચે ગાંઠ થી ૪ ફુટ જેટલું અંતર રાખો. બંને હાથોને કમરના પાછળના ભાગ પર લઇ ને ગાંઠા હાથે જમણા હાથનું કાંડું પકડો. શ્વાસ ફેફસામાં રોકીને ગાંઠા પગને ઘૂંટણથી વાળવો અને ગાંઠા પગના અંગૂઠાને નાકથી સ્પર્શ કરવો. બાદ શ્વાસ ચાલુ રાખવો. બનતા વખત સુધી એ સ્થિતિમાં રહીને ફરીથી ફેફસામાં શ્વાસ ભરીને સીધા ઉભા થવું. પગના અંગૂઠાને નાકથી સ્પર્શતાં જમણા પગને બીજાકૂલ પણ વળવા દેવો નહિ, પરંતુ દ્રઢતા પૂર્વક સીધા રાખવા પ્રયત્ન કરવો. છાતી ફૂલાની રાખની અને સમગ્ર શરીર તણાતું રહે તેમ કરવું. આખો જથ્થો કરવી. પેટ દબાતું રાખવું. બંને પગોને ઠીક રીતે સ્થિર રાખવા, તેની જગ્યા પરથી જરા પણ ખસવા ન દેવા. ઉપર આવ્યા પછી જ શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો આ મુળજ આ વીર્યસ્તંભન આસનનો ગાંઠી તરફનો અભ્યાસ થયો એ મુળજ જમણી તરફ કરવું, ત્યારે જ આસન સંપૂર્ણ અભ્યાસ થયો ગણાય.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ ૬ સેકન્ડ, ૧૧ થી ૨૦ દિવસ ૧૦ સેકન્ડ, ૨૧ થી ૩૦ દિવસ ૩૦ સેકન્ડ, ત્યાર પછી ઉંમર, શક્તિ અને લાભાનુભાર ૩૦ સેકન્ડથી એક મિનીટ સુધી અભ્યાસ વધારવો.

### લાભ

આ આમન અતિ મહત્વનું છે. આ આસન વૃધ્ધાવસ્થા મટાડનારું અને યુવા વસ્થાનું પ્રેમપુર્વક રક્ષણ કરનારું છે. આના અભ્યાસથી રચુલ અને સુદૃઢ ઇન્દ્રિયો સતેજ થાય છે અને ઝોજસ ઊંચક રીતે વધે છે. ધાતુક્ષય અને કુપિત વાયુથી તથા મીઠાઈ ઇત્યાદિ સાકરવાળા ગળ્યા પદાર્થો અધિક પ્રમાણમાં આરોગ્યથી ‘મધુ પ્રમેહ’ થાય છે, તે પણ આ આમનના વિધિપુર્વકના સતત અભ્યાસથી મટે છે નિદ્રાનાશ, કુકો શ્વાસ, શરીરમાં દુર્ગંધ, અંગે અવયવોમાં ગ્લાનિ, ગળામાં ધરધરા કરવો

અવાગ, અકસ્માત એકાએક સ્વામ રુધાવો, ક્યારેક ગરમી તો ક્યારેક શરદીનું એકાએક પરિવર્તન પામવું, અકારણ અતિ જુખ લાગવી, શરીરમાં બેચેની લાગવી, છૂંચું જવર, શરીરનું બારેપણું (સ્થુલકાય), સડી ખાંસી, મગ્ગાવરોધ આદિ અનેક વિકારો આના અભ્યામથી મટી જાય છે. એનું જેવું નામ છે તે મુગ્ગજ એ વીર્ય સ્તંભન માટે અપ્રતિમ-આદિતિય છે. એના કાયમી અભ્યાસીની પ્રજા (મતાન) નિરોગી, વીર્યવાન, ઓગસ્વી, તેજસ્વી અને બુદ્ધિમતાવાળી ઉત્પન્ન થાય છે પ્લીહોદર, બધ્ધોદર, જલ્દોદર, (બરોડ, કબજાઆત, અને જલ્દધર) જેવા અનેક રોગો મટાડવાને આ આમન અતિ ઉપયોગી છે. અતિ નિદ્રા રોગ, ઉબકા આવવા, અશક્તિ, શરીરમાં લોહીનું ઓછાપણું (લોહીની અવ્યવસ્થા) હાથ, પગના તળીઆ ઠંડા રહેવાં, વીર્યનું પાતનું થવું, અશુદ્ધ વીર્ય આદિ અનેક વ્યાધિઓ મટી જાય છે.

શરીરમાં કૃપિત થએલો અધોવાયુ જે શુભ અને સોજો પેદા કરે છે, તેનું અંડકોશમાં પ્રવેશવું, થાપા અને શિષ્નેદ્રિયના સાંધામાં દાખલ થઈને દુષિત કરવું તથા અંડકોશની વૃદ્ધિ સોજો લાવવો, એ બધા દોષો આ આસનના નિયત અભ્યામથી મપૂર્ણ રીતે મટે છે, તેમજ બીજા અનેક લાભો પણ મળે છે. સ્ત્રીઓ પણ આ આસન કોઈપણ પ્રકારના અપવાદ વિના કરી શકે છે, જેથી તેમને પણ યોગ્ય લાભ મળશે.



## સુપ્ત ધનુરાસન

(ચિ. સં. ૩૩, પૂર્ણ ચિ. સં. ૧૦૨ (પૃષ્ઠ સંખ્યા ૧૧૦ જુઓ))

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।  
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्तिताङ्गं निधाय योगी धनुरासनं तत् ॥

— ઘેરંડ સહિતા ૨. ૧૮

જમીન પર પેટના આધારે સપ્ત જઈને, બંને પગો ઘૂંટણની વાળવા અને ડાખા હાથે ડાખા પગની એડી-ઘૂંટી પકડવી; જમણા હાથે જમણા પગની એડી-ઘૂંટી પકડવી. શ્યામ ફેફસામાં ભરીને રાખો. માથુ, છાતી અને ઘૂંટીની નીચેનો ભાગ પેડું સહિત જમીનથી ઉપર ઉઘો રાખવો. ફક્ત પેટનોજ ભાગ જમીનને સ્પર્શતો રાખવો. ત્યાર પછી શ્વાસોશ્વાસ ચાલુ રાખવો. આંખો ઉઘાડી રાખવી. શરીરને ઠીક રીતે ખેંચાતું રાખવું. આ વેળા પગો કમર પાસે આવવાની સંભાવના રહે છે, પરંતુ પગો કમર પર આવવા દેવા નહિ. શરીર ધનુષ્ય આકાર જેવું બનતી રાખવું. હાથ અને પગોમાં ઠીક પ્રમાણમાં તાણુ રહેવી જોઈએ. ત્યારપછી ફેફસામાં શ્યામ ભરી બંને પગોને હાથોથી છોડી આખું શરીર જમીન પર દાળવું. આસનનો અભ્યાસ પૂર્ણ રીતે પરિપક્વ થઈ ગયા બાદ શરીરનો આગલો અને પાછલો ભાગ હીચકા પેડે ઝુલાવી શકાય છે, આગલો ભાગ ઉપર અને પાછલો ભાગ નીચે એવી રીતે ઉપર નીચે ઝુલાવી શકાય છે.

### સમય

૧ થી ૧૦ દિવસ બે વાર, ૧૧ થી ૧૫ દિવસ ૩ વાર, ૧૬ થી ૨૨ દિવસ ૪વાર, ત્યાર પછી શક્તિ, ઉંમર અને લાભાનુસાર ૬ વાર સુધી અભ્યાસ લંબાવવો.

### લાભ

આ આસનથી આખા શરીરને પુરતા પ્રમાણમાં વ્યાયામ મળી રહે છે. ખાસ કરી જઞ્ઞ, મેરદંડ (ક્રોડ) અને કમરની કમતાકાત-નળનાઈ મટાડવાને અસુ-રામ છે. એનાથી



જાતીએ બામ ત્રિકામ પામે છે. કસોટીનું દંડ, મુઠ્ઠી ૬, મૂઠાચપ અને આંગડોળાના રિકારો તેમજ કિનેડિવની નિર્મળતા આદિ અનેક વ્યાપિઓ મરી જાય છે. પથરી (અરમરી) મેમમાંથી આ આમન મુકિત અપાને છે. પેશાબ પીએ ધીમે ધીમે ચોસો અન્નચ, પેશાબમાં જાગમ, તથા પીશાબના વેમને રૂપે આદિ વ્યાપિઓ પૂર્ણ રીતે નાશ પામે છે. જંઘાચમાં મજાના શરીરો વગી જાય છે, પરંતુ આ આમના કાલમ અભ્યાસથી જંઘાચમાં પણ શરીર ય્યાર અને કમવુ —અકકઃ—મરિ રહે છે. તેમજ મુલાસ્યાનાં બહુ કરીને તમામ સમજો જંઘાચમાં જાગચ રહે છે.

જગમીર (મથા-પાછામ) ના ચોગીને પણ આ આમન ધણેજ સામ આપે છે. વગી વાપુપ્રાપ્તિ પ્રધાન વ્યકિત માટે તો આ આમન અસિદાં રૂપે છે. પરસેવો, મોંઘાની દુર્મંધ, મગાનું દંડ, અદાર—એજનમાં અરમિ આદિ રિકારદમેશ્યા માટે મરી જાય છે. આ મિથ્ય જીવન અનેક પ્રકારના સામો આના અભ્યાસથી મળતા રહે છે.

## ક્રી

## વૃક્ષાસન

ચિ. સ. ૩૪, પુર્ણ સ. ૧૦૩ (૪૬ મધ્યા ૧૧૧ જુઓ)

જમીન પર સીધા ય્યાર ઉભા રહીને બને દાયો બને જાણુ ઉપર સીધા ઉચ્ચ કથો. ઉભા રહેતાં શરીરનું વગન પગના આમળના ભાગ પર આંગળીઓ પર જ રહેતું જોઇએ. પગના તાગીઆ જમીનને અડવા ન જોઇએ. શ્વાસોચ્ચમ ચાતુ રાખવો. આખો ઉચ્ચાડી રાખરી. આખુ શરીર તાણીને ઉપરની તરફ ખેચાતુ રાખતુ. યથાશક્તિ અભ્યાસ કર્યા પછી બને દાયો કમર નીચે લાવવા, અને પગના તાગીઆ પર સીધા ઉભા રહેતુ.

૮ દિવસ સુધી ૨૦ સેકડ. ૯ થી ૧૪ દિવસ ૪૦ સેકડ, ૧૫ થી ૨૨ દિવસ ૬૦ સેકડ (એક મિનીટ) ત્યાર પછી ઉમર, શક્તિ અને સામાનુસાર દોઢ મિનીટ સુધી અભ્યાસ કરવો

હાથ પગોની મુળરી, નાડીઓની નિર્બળતા—કમતાકાત, છાતીનું દર્દ, પાંસળીઓની દુર્બળતા, ગળાની નળજાઈ, પગના તળીઆનો દુઃખાવો, પગની આંગળીઓની અશક્તિ આદિ અનેક પ્રકારના વિકારોના નિવારણાર્થે આ આસન ધણું જ અનુકૂળ છે. શરીરની ઉંચાઈ વધારવી હોય તો પહેલાં ૨૫ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કરતા રહેવું, અવસ્થ ઉંચાઈ વધશે જ. ઉંચાઈ વધારનારા બીજાપણુ અનેક આસનો છેઃ જોવાં કે પશ્ચિમોત્તાના સન, હ્રસ્વાસન, જુનંગાસન, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન વીગેરે. જુક્ષામનનો અભ્યાસ સ્ત્રીઓ માટે પણ અનુકૂળ છે.



ચાંગિફ મનાપેડાનિફ  
તેમજ ફદલી ઇલાજે

# તન્દુરસ્તી હોવા છતાં પણ

ગરીર અને મનને યોગ્ય કર્મશીલ રાખવા માટે  
મળગોઘન કર્મ, આસન અને પ્રાણાયામ

હૈમેશા પ્રાત કાળમાં અગર સાંધકાળે નીચે જણાવ્યા મુજબ યોગ્યાભ્યાસ કરતા રહેવાથી ધૃભવિધ્વંસ કોઈપણ રોગથી બચી શકાશે અને મોટાપણ પ્રકારનો રોગ થવા પામશે નહિ, શકિત, ઉમર અને ઋતુ તથા લાભાનુસાર નિરતર અભ્યાસ ચાલુ રાખવો રોગીઓ માટે આ મથમાં બીજા કેટલાક નિયમો અને સવચ સમજાવવામાં આવેલ છે

આસન	મિનીટથી	મિનીટ સુધી
(૧) શિરામ્ભ	૧૦	૬૦
(૨) શવાસન	૫	૪
(૩) એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન	૨	૪
(૪) ઉત્થાનપામ્ભ (દ્વિપાદ)	૧	૨
(૫) બુદ્ધગમ્ભ	૧	૨
(૬) એકપાદ શયમાસન	૧	૨
(૭) શયમામ્ભ	૧	૦
(૮) જાતુ શિરામ્ભ	૧	૩
(૯) પશ્ચિમોત્થાનાસન	૧	૧૫
(૧૦) પૂર્ણ પદ્માસન	૧	૧૫
(૧૧) મત્સ્યાસન	૧	૨
(૧૨) સોવાસન	અડધી	૧

(૧૩) સુખાવજારાસન	૧	૧
(૧૪) વિપરીતકરણી	૨	૫
(૧૫) સુખા ધનુરાસન	૧	૨
(૧૬) હલાસન	૧	૩
(૧૭) પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧	૩
(૧૮) અથવા અધ મત્સ્યેન્દ્રાસન	૧	૩
(૧૯) ચક્રાસન	૧	૨
(૨૦) દ્વિપાદ ચિરાસન	૧	૨

— ૦ —

## અન્ય આનુષંગિક અભ્યાસ

અભ્યાસ-ક્રમ	મિનીટથી	મિનીટમુધી
નૌસિ-કર્મ	૧	૨
અનુલોભ-વિલોભ પ્રાણાયામ	૩ થી	૬ વાર
કથારેક નેતિ, ધૌતિ અને નૌસિ કર્મ		
પણ કરવા,		
નૌસિ ક્રિયા		૩ વાર
કરવી નેતિ, ધૌતિનો સમય નિશ્ચિત નથી.		

ઉપર જતાવેલા આમનો અને આનુષંગિક ક્રિયા સ્વાધારણ્ય રીતે સર્વ સ્ત્રી-પુરુષોને માટે શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરનાવામાં આવતી છે. સમય અભાવે બધા જ આમનો અને ક્રિયા મુલવિન રીતે સક્રમ ના હોય તો જની સકે તેટલાં પણ અવસ્થ કરવાં જે થોડો પણ લાભ પ્રાપ્ત કરાવશે.

ચેતનિવારણાર્થે પ્રકૃતિ, ઉત્તર અને સક્રિયનુભાર નીચે જરૂરવેલો ચેતનાભાસ અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અવસ્થ લાભદાયી છે.

## (૧) શિરોવેદના

( પિત્ત વિકાર, અનિદ્રા, અનુચિત આદાર, વીર્ષદેહ, રક્તમ દોષ, ક્રોધ અને માનસિક ચિત્તાને લીધે હોય તે ) ઠંડાપાણીથી સ્નાન કરવું. જલનેતિ અને ચન્દ્રબેદન પ્રાણાયામ કરવો.

### આદાર વ્યવસ્થા

મરમ મસાસા ત્યાજ્ય છે. લીધુનું ચરખત આદિ લેવું. ટમેટા, ખાટી જામ, દહીં, તેલ વીગેરે અપ્રાદ્ય છે.

### આસન વ્યવસ્થા

ઉત્થાનપાદમન ૩ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ. કુંડા સર્વાંગાસન ૫ મિનીટ.

### તૈસાભ્યંગ

ઝોજામાં ઝોણુ અડવાડિયામાં એક વાર રામતીર્થ ક્ષામ્બી તેલનું માલિસ કરવું. ૫૬૨ મિનીટ પછી સ્નાન કરવું.

## શિરોવેદના

( ચિતા, ચરદી, બધકોષ, નમકોરાનું સકેત્યન—અથ યવુ ઇત્યાદિ ખીન મારણોથી હોય તે ) સ્ત્રનેતિ, કપાલભાતિ, સ્વર્ણબેદન પ્રાણાયામ ( ઉમેશ—યોગદર્શન દ્વિતિય ખંડમાં પ્રાણાયામ વિધિ વિસ્તારપૂર્વક બતાવવામાં આવી છે ), કુર્માસન ૫૫ આ રોગમાં સામુદ્ર છે

### આહાર વ્યવસ્થા

સવારે દાત સાથે કર્ષા પછી [ દત્તધાવન વિધિ પછી ] ૧૪ ઝાસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો મધ મેળવી પીવું. ઠંડીના દિવસોમાં સાધારણ મરમ પાણી લેવું અને મરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી વાપરવું. બોજનમાં હાથ જડના ચોખા, હાથ ધંટીનો

થુવા સહિતના લોટની ચોટી, વિવેતરી—ભાગ્યાવા શાકભાજી લાભદાયી છે બોજન કર્યા પછી પપૈયું ચોટું ખાવું અકવાડિયુ ફક્ત રોકેલા ચણા અને કાળી દાણોનો રાત્રે ઉપયોગ કરવો સાજના સ્નાંત સમયે દુધમાં પાણી મેળવી પાતળા પ્રવાહીને ઉપયોગ કરવો .

## (૨) મહાબળવત્તા (કમજબાત)

સામાન્ય બધકોન હોય તો સમારે દૈનિકાન પછી ૧૨ ઐશ પાણી (ગરમીના દિવસોમાં ઠંડું અને ઠડીના દિવસોમાં સાધારણ ગરમ) નો ઉપયોગ કરવો પાણી માગીના વામણમાં ભરેલું જ વાપરવું. તાનાના વાસણના પાણીથી પિત્ત પ્રકૃતિના માણસને શરીરમાં વડુ ગરમી વધવાની આશંકા રહે છે પોતાની પ્રકૃતિ જ્ઞાન હોવાથી કેટલાકને વ્યક્તિગત સમજે તાજાના પાત્રનું પાણી ભરે અનુકૂળ હોય, પરંતુ સામાન્ય જન સમુદાયમાં ધણાને પોતાની પ્રકૃતિ (કફ, પિત્ત, વાયુ અગર કફપિત્ત, પિત્તવાયુ કે વાયુકફ પ્રધાન છે) નું જ્ઞાન ન હોવાથી આધારણ રીતે માગીના વામણનું જ પાણી વાપરવું હિત કારી છે આથી સામાન્ય રીતે સર્વને યોગ્ય એવું માગીના પાત્રનું પાણી સર્વને અનુકૂળ થાય .

ઉત્તમ શુદ્ધિદાયક પાણી — સ્વપના કિરણો જેમાં પ્રમરતા હોય તેવું, જેમકે વહેતી નદીનું પાણી, જ્યાં શુદ્ધ માગીના સ્થાનમાં જળેલા કુવાનું પાણી, અથવા પર્વતોમાંથી વહેતા ઝરા—ઝરણાનું સ્વચ્છ, પરિત્ર પાણી અતિ ઉપયોગી અને હિતકર છે આવા પ્રકારના પાણીને અમાન હોય તેવા વાતાવરણમાં તદુરસ્તી માટે અનુકૂળ પાણી મેળવવાના બીજા ઉપાયો પણ છે મોટા નગરોમાં રહેતા નાગરિકો માટે તો નળનું પાણી જ પીવાનું હોય છે આતુ પાણી સ્વાસ્થ્ય રક્ષણ માટે અનુકૂળ હોતું નથી સોડાના નળ વાટે માઈસીના લાખા અતરથી પાણી પહેલ્યતુ કરવામાં આવતું હોય છે સૂર્યના પ્રચંડ તાપની ગરમીથી લોડાના પાત્ર—નળના મસર્ગથી પાણી વિકૃત બનતું રહે છે, જેથી જીવનતત્વ નષ્ટ થાય . આવા પાણીના જીવનતત્વ પોષક સુરક્ષિત રાખવાને અને પાણીને શુદ્ધ બાળવાને ‘ફલોરાઈન’ જેવી ઔષધી મેળવવામાં આવે છે.

જનતાની સ્વાસ્થ્ય રક્ષા માટે નગરપાલિકા (યુનિવર્સિટી) કે પંચાયત મત્તા દ્વારા, વિશુદ્ધ પાણી માટે પ્રગત્ય કરવામાં આવેલું હોય છે તો પણ આવા પાણી [નળના પાણી] થી રક્તવિકાર, મગજરોધ [કન્જન્જાન], ખુમ્બી આદિ વિધો

ધ્યાની સંભાવના રહે છે. જેથી ઉપર જાણીનેલા નુકસાનોથી અચાને હમંસા પ્રવલ-  
લી રહેતુ જ નોંધવું.

આના માટે સાધનાની તો એમ છે, કે ઉપયુક્ત પાણીથી વિરોધ લાભ બહે ન  
થાય, પરંતુ એના સેવનથી કિચિત્ હાની-નુકસાન તો થતુ નજ નોંધવું. જેથી નીચે  
જણાવ્યા મુજબનાં પ્રયોગથી જાગૃત્તિ કરવી આવશ્યક છે.

પાણી ઉકાળ્યા પછી કપડાથી ગાળી માટીના વામણમાં રાખતુ. ઠંડુ થયા પછી  
તેનો પીવાના ઉપયોગમાં વપરાશ કરવો દિવાલ છે.



## પાણીને શુદ્ધ કરવાની રીત

શહેરમાં નગદારા મળતા પાણીને પણ જીવન તત્વયુક્ત બનાવીને વાપરી શકાય છે.  
આ પાણીને ગરમ-ઉકાળ્યા બાદ તેને રેતી અને લાકડાના કોવમા દ્વારા શુદ્ધ કરતુ નોંધવું

માટીના ત્રણ ધડા લો. દરેક ધડાને એક ઉપર એક રાખવાના છે. પ્રથમ છેક  
ઉપર રાખવાનો ધડો અને વચ્ચેના ધડાને બારીક જિદ્દો પાડો. ઉપરના ધડામાં અડધા  
ભાગ સુધી રેતી ભરવી. વચ્ચેના ધડામાં પણ જિદ્દો પાડી અડધો કોવલાથી ભરવો,  
અને નીચેના ધડાતુ મોં જડા સ્વેત વસ્ત્રથી બાંધતુ. હવે એક પર એક એમ ત્રણ ધડા  
એવી રીતે રાખો કે રેતીવાળો ધડો છેક ઉપર રહે, વચ્ચેના ભાગમાં કોવલાવાળો અને  
છેક નીચે કપડાંથી મોં બાંધેલો ધડો રાખવો.

ઉપરના રેતી ભરેલા ધડામાં ગરમ કરેલુ પાણી રેડી દેવુ. જે પાણી રેતીમાંથી  
પથ્થર થઈ નિતરાતુ ધીમે ધીમે કોવલાવાળા ધડામાં પડતુ નોંધવું. કોવલાના જિદ્દો  
માંથી પાણી ગળાઈને ધીમે ધીમે વસ્ત્ર બાંધેલા ધડામાં મોંદારા બરાતુ થશે. આ મુજબ  
વપરાશમાં લીંબાં રેતી અને કોવલા ૧૦, ૧૪ કે ૩૦ દિવસે જરૂર બદલવા નોંધવું.  
આ પ્રમાણે ગળાઈને શુદ્ધ થએલુ પાણી સ્વચ્છ અને અત્યંત પવિત્ર 'ગંગાજળ'  
જેવું ગુણકારી અને અત્યંત લાભદાયી હોય છે.



અનેક અદ્ય કષ્ટદાયક તેમજ અતિકષ્ટદાયક રોગોનું મૂળકારણ  
મળાવરોધ (કબજઆત) છે.

મળાવરોધ વ્યાધિ — રોગથી જન્મ્યાને માટે ઉપર જતાવેલો પ્રયોગ અનુભવસિધ્ધ છે. શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં આવનારા અનેક રોગી અને નિરોગી શ્રી પુરષો આ પ્રયોગથી લાભ પ્રાપ્ત કરી ચુક્યા છે. આ ઉપરાંત આ યોગાશ્રમમાં દર યનિવારે સાંજે અને રવિવારે સવારે પ્રાકૃતિક ચિકીત્સા સળધી ભાગલો સાંજળી, ધણાંઓએ પ્રાકૃતિક ચિકીત્સાનો પોતાના ઘરે અનુભવ અભ્યાસ કરી તેઓએ ખરેખર પૂરેપૂરો લાભ ઉઠાવ્યો છે. આનો પ્રથમ પ્રયોગ પાણીનો જતાવ્યો અને વધોચિત રીતે સમજાવ્યો છે, કે શહે-રોમા રહેતા નગરજનો અપ્રાકૃતિક સયોગમાં રહેવા છતાં કથી રીતે પ્રાકૃતિક જીવનનો યોગ્ય લાભ મેળવી શકે છે.

### પ્રયોગ ૨ નો

રાત્રે એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણા [ ચણા કોઈપણ જાતના હોય તો વાપો નથી ] સાક કરી, ઘોઘને ઠાકપણ પાત્રમાં પાણીમાં ડુબતા પલાળવા સવારે આ પલાળેલા ચણા ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને પ્રવાહી રમ જેવા કરી ખાવા. વાતુ પ્રકૃતિના માણસો ક્ષણોથી પરિચીત હોય, વાતુપ્રકૃતિ પ્રધાન એવાઓએ ચણા સાથે વાટેલા છરાનો ઉપયોગ કરવો; તેમજ કે પ્રકૃતિરાગાઓએ ચણાની સાથે વાટેલી સુંઠનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને પિત્તપ્રધાન પ્રકૃતિરાગાએ કેરળ ચણા [ છરા કે સુંઠનો ઉપયોગ સાથે કરવો નહિ ] ચાવી ચાવીને રસ જનારી ખાવા. કારણ કે, ચણા પિત્ત શામક છે. ચણા પલાળેતુ પાણી પણ ઉપરથી ઘૂંટડે ઘૂંટડે, ધીમેથી પીવું; ફેફસાં નહિ. એક મુઠ્ઠી જેટલા ચણાથી અનુભવે માન્ય પડે કે બધેકે રહે છે, તો બે મુઠ્ઠી ચણા પલાળવા અને ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને રમ-પ્રવાહી જનારી ખાવા. ફેફસાંને તો ફક્ત એક મુઠ્ઠી ચણાથી પણ પાત્રમાં દસ્ત થવા સંભવ છે. એવાઓએ આધી મુઠ્ઠી ચણાનો ઉપયોગ કરવો, ધીમે ધીમે લાભ અનુભાર પ્રમાણ વધારતા જવું. આ પ્રમાણે ઉપયુક્ત જળ — પ્રયોગ પણ ચાતુ રાખી શકાય છે. જને પ્રયોગ કરતી વખતે એકથી દોઢ કલાકનો મમય-અંતર બેની વચ્ચે હોવો જરૂરી છે. ફક્ત પાણીના પ્રયોગથી કાયદા થતા હોય તો ચળના પ્રયોગની આવશ્યકતા રહેતી નથી. જને પ્રયોગ વાસ્તવમાં લાભકારક છે. રાજાના પ્રયેગમાં લીધા ચણા [ ઝોરા ] પણ લાભદાયી છે જમર, પ્રાંત અને લામાનુભાર યોગ્ય પ્રમાણમાં ચણાનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

### પ્રયોગ ૩ બે ( કઠિન્નાન )

દીનના ટળમાં [ખાચ ટળ] અડધું જેટલું પાણીથી ભરી તેમાં આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોય તે પ્રમાણે બેસવું, પગ ટળની બહાર રાખવા. પાણી નાબિના ખાચ થાપા સુધી રહે તેટલું - તેવી રીતે બેસવું. જમણે હાથ પેટપર નાબી ફરતે ફેરવવા રહેવું. પહેલા દિવસે પાંચ મિનીટ, બીજા દિવસે ૭ મિનીટ એ પ્રમાણે રોજ એક એક મિનીટ, ટળમાં બેસવા માટે વધારતા રહી ૨૦ મિનીટ સુધી વધારતા જવું. ગરમીના દિવસોમાં ઠંડા પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં ગરમ પાણીથી સ્નાન કરતા રહેવું. પરંતુ પ્રકૃતિ અનુકૂળ હોય તો શીત સ્નાન- ઠંડા પાણીથી નહાવું અતિ સામર્થ્ય છે.

### પ્રયોગ ૪ થા ( માસિસ )

જમીન પર ચત્તા સપ્તને પગે વાળેલા રાખી પેટપર તેલનું માસિસ કરવું. પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુ અને દેશ [સ્થાન] અનુસાર યોગ્ય હોય તેવું તેલ કોપરેસ, તલનું તેમ કે સરસીઉ અમરચોર [દિવેલ] આદિ કોઈપણ તેલ માસિસ કરવા ઉપયોગમાં લેવું.

પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ, બીજા દિવસે બે મિનીટ એ પ્રમાણે ત્રણ મિનીટ સુધી સમય વધારવો માસિસ કરતા પેટમાં ખેંચાણ કે વેદના થવી ન જોઈએ. જમણી બાજુથી ઉપરની બાજુ એ પ્રમાણે હાથથી ચારે બાજુ પેટનું માસિસ કરવું.

### પ્રયોગ ૫ એ ( આહાર )

ફરેજના ભોજન સાથે કાચાં ખાચ સકાચ તેવાં ફળફળાડિના વિશેષ ઉપયોગ કરવો. જેવાં કે શાકભાજી પત્તા-પાનગોળી [ કોબીજ ], ટમાટા, કાંદા [ કુંગળી ], આનર, મુળા, મુળાના પાંદડા, બીજા, કોપર વીગેરે ખાવે સકાચ તેવાં [સાંધ્યા વિનાના બાજી પાસાનો વિશેષ ઉપયોગ કરવો તેમાં લીલા ધાણા (કાચમીર) મેળવી ભોજન સમય દરમ્યાન ખાવી જમતી વેળા દરેક કોળીઓ ૨૦ થી ૨૫ વખત ખારીક [ચાવી ચાવીને એક ૨૫ ચતા ગજો ઉતારવો. ખોરાક ચાવતી વખતે નૈમગિક આયથી રૂપે મોમાંના સાળપાડામાંથી ઝરતી સાજા (સ્વાર્ધવા) ખોરાક જોડે બળે છે અને તે ખાંસા

ખોરાકને જઠરમા પાચન થવાને મદદરૂપ થાય છે, જેથી બુધકોણની અમર થવા પામતી નથી.

જન્મતી વખતે જઠરને ખોરાકથી ઠાસી ઠાસીને ભરવી નહિ ઓડકાર આવતા સમજી લેવું કે જરૂર જોટનો ખોરાક જઠરમા રાખી થયો છે, એમલે વધુ ખોરાક લેવો બંધ કરી બોજન સમાપ્તી કરવી જઠરનું બાકીનું સ્થાન પાણી અને વાયુ સચાર મારે જરૂરનું છે, આથી ઠાસીને ખોરાક ન લેતા જઠર થોડું ખાની રાખવું જન્મતી વેળા કદી પણ પાણી પીવું નહિ, તે સાબકારક થતું નથી પાણીની ધ્રુવિયા હોય તો બે ચાર ઘૂંટડા જોટનું જ પાણી જન્મજી દરમ્યાન પીવું. જન્મી રહ્યા પછી એક કલાકે પાણી પીવું હિતકર છે આખા દિવસ દરમ્યાન છ ગ્લાસ પાણી પીવું જરૂરી છે જન્મી રહ્યા પછી બને તો થોડા ફળો પણ લેવા ખામ જરૂરના છે પરંતુ પાકું હોય તે લેવું ધણું સારું છે જે પરંતુ ઝાડ પર પાકેનું ન હોય તો તેની જામ ઉપયોગમા લેવી નહિ સતરા (નારંગી) મીઠાજ લેવા સારા છે કદ પ્રકૃતિ પ્રધાન હોય તેવાએને ખાટા સતરા લેવા વાળો નથી પરંતુ વાયુ અને પિત્ત રૂઢિચાળાને અતરા વળ્યું છે નારંગી અને તેની જામ પાચન શક્તિ વધારવામા, ડરસો શુષ્ક કરવા, તેને પ્રભાવપૂર્ણ બનાવવા તથા મગાવરોધ મટાડવા નેમજન વિક રુચક વાયુને પેટમાથી બહાર કાઢી નાખવા અતિ મદત્વની છે નારંગીના અભાવમા મોમખીના રસનો ઉપયોગ કરવો સતરા અને મોમખી તેના રસ સંદિતજ લેવાવાં જોઈએ નહિતર તેનો મગરો જોઈતો થોડા લાભ મગરોજ નહીં હમ્ત જીમના રસસ્વાદ પૂરતા લેવાનો કાર્જ અર્થ નથી તે મુજબ ચીકુ પણ જામ સંદિતજ ખાવા જોઈએ જે કનુમાં જે ફળો પ્રાપ્ત હોય તે તે કનુમા પૂરતા પ્રમાણમા લેવાવા જોઈએ વાસ્તવમાં જીવનતત્ત્વ ફળોમા, પાણીમાં માગીમા, વાયુમા કાચા અન્નાદિ પદાર્થોમા ભરપૂર હેય છે.

આપણે કેટલા અધકાર મુલકમા છે, દાખલા તરીકે આરામા મારા બીને શીઝી ઉત્તમમાં ઉત્તમ એવા શ્રેષ્ઠ માગી, ખાતર સારી રીતે હોય શુધ્ધ પણી, વાયુ અને મુક્ત સર્વ પ્રકાર હોવા છતાં પણ કદાપિ તે બી અકૃતિ થશે નહિ આ સામાન્ય બાબત છે જે શિક્ષીત અને અશિક્ષીત બધા મમજી શકે છે તો પણ આમ તો એમ છે કે મોટા ઉપારિયુક્ત (ડીમી-ડીપ્લોમાં વાળા) મનુષ્યોએ પણ સ્વાદરમ મારે ઇન્દ્રિયો આધિન રહીને શરીર અને મનને ચિત્ત બનાવી રહ્યા હોય છે.

જેમ રોકેયું બી રૂઝદુષ જામીન અને જરૂરી દવા, પ્રકાશ, પાણી અને ખાતર હોવાનાં અકૂરિય થતું નથી તે પ્રમાણે મંરકાર [સ્વાસ્થ્ય ખાતર રમીના] પામેયું અને પશુ શરીરને જીવનતત પ્રાપ્ત કરાવવા પૂરતું—સામદાપી નીવડતું નથી. કેમકે મેકવા, રાંધવા, તાગવા, ઉકાળવાની અધિક મમયની ક્રિયામાં આધારના અધિક પ્રમાણમાં પ્રાકૃતિક જીવન દાવક તત્વો નાશ પામે છે. ઇંદિયોની તૃપ્તિ માટે અગર રાંધવાની પ્રજ્વાલિકાનુમાર ધણું કરીને લોકો એવીજ પ્રયાથી બોજન કરતા આવ્યા છે, પરંતુ એ બધું ફિતિમ છે; અનુકૂળ હોતું નથી. આવી રાંધવાની ક્રિયાથી બોજન દ્વારા શરીરને જરૂરી એવા જીવન તત્વોનો અભાવજ રહે છે. ઉપરાંત આવું બોજન શરીરને કેટલીક રીતે તુકયાન કરતું પશુ છે.

જેમ કાઈ નિર્જીવ—અચેતન પદાર્થ કાઈ સ્થળે પડ્યો હોય તો તેનામાં એ શક્તિ નથી કે પોતે પ્રવૃત્તિશીલ રહે અને બીજાને પશુ પ્રવૃત્તિશીલ રાખે. આવી જ વાત મેકેલા, તોળા અને રાંધેલા ખોરાકની પશુ છે. આવો ખોરાક જ્યાં પડ્યો ત્યાં મૂતઃપ્રાપ્ત પડ્યો રહેવાનો. આવા ખોરાકમાં જીવન શક્તિ નિવડુલ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. જેથી શરીરમાં કાઈ એક રૂપમાં વિકાર તો ઉત્પન્ન થવાનોજ.

ઉદારણ્યે, ગામડામાં રહેતા લોકો ખેતરો, જગીયા અને ખુશ્લા વાયુ મહળમાં વાતાવરણમાં ફરતા હોય છે અને પ્રમત્તાપૂર્વક કામ કરતા હોય છે. તેઓને ઉત્તમ પ્રકારના સ્વાદિષ્ટ અને તાગળ, તાતુ અનુમાર રૂબો, શેરડી મુગરણી, લીનાં શાકભાજી, ફેરી, તરબૂચ, જમરૂખ આદિ સ્વાદિષ્ટ અને પ્રાકૃતિક અદાર—સેવન મળે છે. પરિણામે તેઓ દીર્ઘાયુ હોય છે. તેમનું મુખમહળ તેજસ્વી હોય છે. તેમના અગ-પ્રત્યંગો (ગાત્રો) સ્વદ્ધ અને દૃષ્ટ પુષ્ટ હોય છે. શારીરિક વજન પશુ સપ્રમાણમાં રહે છે. અર્થાત્ તેઓ મરાંગ બાળને સુકોળ, ઘાટિના, અને સોંદર્યથી જરૂર હોય છે ગામ-ગામ રહેતા માણસોજ નહિ પરંતુ પશુ-પક્ષી પશુ પ્રાકૃતિક જીવન બદલાયથી રહેતા જોવામાં આવે છે. આથી ઉવદુ નાગરિક જીવન, નાના પ્રકારના અનેક બધિથી પૂર્ણ રીતે પીડિત થતું જોવાય છે. સપૂર્ણ પ્રાકૃતિક, સાચું જીવન જીવતા સ્વસ્થ લોકો પીડિત નાગરિક જીવન જોઈને દિશ્મુદ્ધ બને છે. જાસ્તના નાગરિકોએ દિનચર્યા પર સપૂર્ણ વિચાર કરવો જરૂરી છે.

શરીર અને મનનો વિકારજ રોગ છે, જે મે પ્રથમજ બતાવ્યું છે. બધા રોગોનું ઉદ્ભવસ્થાન આ વિકારજ છે. બોજન—આવા માટેજ જીવનું નકામું પરંતુ

છત્તવા માટે ખાલુ જરૂરનું છે. રાત્રી ભોજન અપ પ્રમાણમાં લેવું ભોજનના બે કલાક પછીથીજ સૂવું જોઈએ આહારમાં ગાય કે બકરીનું દૂધ મુલ્યકારી છે

### પ્રયોગ ૬ ક્રો ( ગણેશ ક્રિયા )

મગોત્સર્ગ ક્રિયા વખતે ઘણાંએ સ્ત્રી પુરુષોના મળદ્વારની આગળના ભાગમાં મગ કંઠશુ ચર્ધ બાઝવો રહે છે, જે સીસીના મોમાં રહેલા દાટા (ખુચ) માફક હોય છે. આ મળ કંઠશુ હોવાથી બહાર નીકળી શકતો નથી અપાનવાયુ સહિત મગ બહાર આવશે જોઈએ, પરંતુ આ વાયુ પશુ અદરજ ચોકાઈ રહે છે. વાયુ પ્રક્રિયાગાઓને આ લક્ષણ પ્રતિત થતા જોવામાં આવે છે જેથી આ સગવળાધિ [બવાસીર-અર્શ] ના રૂપમાં પરિવર્તન થાય છે અપત્રાદ રૂપે કેટલીકવાર કષ્ટ પ્રધાન પ્રક્રિયાગાને પશુ આ રોગ જોવામાં આવે છે પરંતુ ગણેશ ક્રિયા પ્રયોગથી મગવરોધ નિવારણ ચર્ધ શકે છે

### ગણેશ ક્રિયાની વિધિ

મળવિસર્જન માટે બેઠા પછી ડાબા હાથની તર્જની અથવા તેા મધ્યમાં આંગળી તેમ કે પાણીથી ભીંજવીને મળદ્વારમાં નાખવી અને કઠોર મળને આંગળીથી બહાર કાઢવો ત્યારબાદ તરત જ બાકીનો મળ અપાનવાયુ સહિત બહાર નીકળશે અને પેટ હલકુ લાગશે. આવો કાર્ધ નિયમ તેા નથી જ કે આ ક્રિયા દરરોજ કરવી જ જોઈએ જ્યારે મળવિસર્જન સહેવાઈથી થતું ના હોય, એવી શકા જણાતા જ આ ક્રિયા કરવી મળવિસર્જન ચર્ધ રહ્યા બાદ મગદ્વાર અદર બરાએલો મગ પશુ આ પ્રમાણે ગણેશક્રિયા દ્વારા કાઢી નાખવો આ ક્રિયા કેટલાએકને ચરમજનક-ધુણ્ડાલક અને પ્રતિકૂળ લાગશે તેવાંએને આ ક્રિયાનું મહત્વ અને તે દ્વારા થતો લાભ સમજાવવો મારી દરજ માત્ર હુ શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં આત્માર રોગનિવારણ દરદીએને મળવિસર્જન માટે ૨-૩ દિવસે (કેટલાએ વર્ષોથી) જતાની ટેવ ચર્ધ ગઈ હતી. તેઓ દ્વમેશા ઉમ જીવાળ મગોત્સર્ગક્રિયા માટે લેતા રહેતા તેા પશુ સાર મળવિસર્જન થતું નહિ એ લોકોને આ પ્રયોગ બતાવ્યા પછી જાણુચ મનુષ્ય કે તેઓને ધણેજ લાભ થયો છે મગદ્વારમાં રહેતો મગ પડયો રહી અર્જાને દુર્ગંધી પેદા કરતો થાય, તે ખરતા તેા પોતાની આંગળીથી કાઢી નાખવામાં આવે તેા તેમાં કોઈ ધૂનુ, સન્મન કે આનિ અનુભવવી નકામી છે

યોગવિધાનુસાર—મંત્રાચ—મનાનુસાર મળદારમાં થી ગણેશ વિરાજમાન છે, અર્થાત મંત્ર (સમમ ધંદિયો) ના ઇશ અથવા સ્વામી ગણેશજીનું નિવાસ સ્થાન મળદારમાં છે. જો એવું આ સ્થાન સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રાખવાને પ્રયાસ નહીં કરીએ તો, માનવ બુદ્ધિની અવગણના કરીએ છે.

ભોજનના આડ કસાક વાદ ભોજનનો કેટલોક અંશ મળરૂપે રૂપાંતર થાય છે, તેને છત્તદારથી બદાર કાઢી નાખવો જોઈએ. બે વાર ભોજન કરનારાઓએ બે વાર મળ-વિમર્જન કરવું જરૂરી છે. આરોગ્યના નિવમમાં મળનો યોગ સમયે ત્યાગ એ એક અનિવાર્ય નિયમ છે.



## શહેરમાં પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા

આરોગ્યમય જીવન જીવવા માટે અને તેની સંપૂર્ણ સુરક્ષા માટે નાગરિકો—શહેરી જીવન જીવનારોને મારી નખ વિનંતી છે કે તેઓની દરજ સમજી તેમણે બને તેટલું જોખમાં જોડાઈ રાખી ભોજન-સીંધો ખોરાક લેવો. તેમજ મરચાં, ગરમ મસાલા અને આમલી ઈલાદિનો ધણેજ જોડો ઉપયોગ કરવો લાભદાયી છે.

વનસ્પતિ ધી [ કથિત—ધી ] સંપૂર્ણ રીતે ત્યાગ થાય છે. શાકભાજી—સિલોતરીમાં વનસ્પતિ ધી ના બદલે તેલ અગર કોપરેલ ઘણાં શુદ્ધકારી છે. ગાય કે બકરીનું દૂધ પશુ ધણું જ દાવદારક છે. બ્યારે બેંસનું દૂધ ચરબી વધારે છે, અને બુદ્ધિ મંદ કરે છે. જાત જાતના વિવિધ રંગના વસ્ત્ર પરિધાનથી હમેશા બચવું જોઈએ. શુદ્ધ ખાદીના મહેંદ, સ્વચ્છ વસ્ત્રો આખાલ વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષોને અનુકૂળ રહે છે. નીતિશાસ્ત્ર, વેદાન્ત, મહાત્માઓના જીવન ચરિત્ર અને નૈતિક ઉર્ધ્વ ગમનની સ્થિતિપર પહેંચાડનારા ગ્રંથોનું અધ્યયન અનિવાર્ય નિયમ રૂપમાં ધણું જ જરૂરી છે. રાત્રે વહેલા સર્પ પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાનો મહાવરો રાખવો જોઈએ. જોખમાં જોડાઈ આડ કસાકની ઉંધ અવસ્થા લેવી જોઈએ. દરરોજ મવારે તેલમર્દન જરૂર કરવું જોઈએ. રોજ તેલમર્દન કરવું અનુકૂળ ન હોય તો અડવાડિયામાં એક વખત તો જરૂર કરવું જોઈએ. દરરોજ

અર્ધા કલાકથી બે કે ત્રણ કલાક યોગાભ્યાસ અવશ્ય કરવોજ, પિચાન, મળવિમર્જન ક્રીયા જેમ સરળ અને સ્વાભાવિક અનિવાર્ય ક્રિયા છે, તેમ યોગાભ્યાસ પણ અનિવાર્ય કર્તવ્ય સમજવું જરૂરી છે. ઘર દેવ મંદિર પ્રાર્થના ગૃહ જેવું સ્વચ્છ રાખવું. દિવાલો ઉપર દેવદેવી અને મહાત્માઓના ચિત્રો ઠાંગવા, જેથી જીવનને ઉત્તતિના પથે પહોંચવાની કામગીરી પ્રેરણા મળતી રહે. રોજ ધૂપ ચંદન કે અગરબત્તી કરવાં જેથી સુગન્ધિત વાતાવરણમાં આનંદ અને આત્મિક પ્રમજ્જા રહેશે. ભવાર અને સાંજ બે વખત મળવિસર્જન-ક્રિયાનું જ્ઞ રીતે પાલન કરવું. કુટુંબીઓ, ઇષ્ટ-મિત્રો અને સગાસ્નેહિ, સબધી જનો સાથે સાત્વિક ભાવનાયુક્ત મિલનમાર સ્વભાવ કેળવવો. પ્રાતઃકાળ શય્યામાંથી જાગત યતાં વિચાર કરવો કે, “મારો આજનો આખો દિવસ શુધ્ધ, સદ્ભાવનાયુક્ત અનુકૂળ રહે-શાય. જીવનને શુભ, શુધ્ધ વિચાર અને આધ્યાત્મિક તથા વ્યાધવારિક માર્ગપર આગળ કરીશ-પવિત્ર બનાવીશ. વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં નિપૂણ રહીશ. આત્મોન્નતિ માટે મારે ધ્યેય હમેશાં ક્રિયા શીલ રાખીશ” મધ્યાહન સમયે નીચેના વિચારોમા નિમજ્જ થવું. “મારે જીવન પવિત્રતા થી બરપૂર થઈ રહ્યું છે, ધીમે ધીમે અબ્યુદય થઈ રહ્યો છે, શારીરિક, માનસિક શક્તિ યોગ્ય રીતે સચિત અને સ્થિર બની રહી છે. આવ્યાર વિચાર શુધ્ધ અને પવિત્ર ઉચ્ચ સ્થિતિપર પહોંચ્યા થાય છે.” રાત્રે સુતી વખતે, સ્વચ્છ બની, હાથ, પગ, મોઢો અગર સ્નાન કરી, નિજના પર બેસી પાસે અગરબત્તી જેવા સુગંધી ધૂપ પદાર્થ મળાતી સુખામનમાં બેઠવું. કપાલબાનિ ક્રિયા સુમન, ૧૦ વખત ઉડા શ્વેત-શ્વામ લેવા. માથે ચિંતન કરતા રહેવું કે, “આખા દિવસ દરમિયાન જે કાંઈ મારામાર રિચારો મંદિત કર્યો થયો છે, તેનાથી હું જાગૃત રહું. હવેથી હું અમાર કર્મેથી મુક્ત રહીશ અને મત્કર્મોમા કાવચ મડયો રહીશ દૈવી મપતિ રૂપે વપસ-ખર્ચ કરતા માટે તેમજ ઉદરપેટાણ અને પરિવાર તેમજ મર્ગામંજીનીના પાપન માટે અને સુપાત્રને દાન દેવાને મારી પાસે લઈતીનું શુભાગમન થઈ રહ્યું છે. આગ પરમાં લઈતીને સ્થિરચમ થઈ રહ્યો છે હું હમેશા અભ્યર્ચથી બરપૂર રહું. મારી જીવિત નિરતર ઉન્નત અને પ્રકાશાળ બનતી રહે, શુધ્ધ આત્મિક ગુણો મારા જીવનમાં ઓળંગે ન જાય રહ્યા છે માનસિક શાંતિ ધેગ પ્રમજ્જામાં પ્રાપ્ત થઈ રહી છે. મારે જીવન પવિત્ર થવું રહ્યું છે હું સર્જના તરફ કાવચ આગળ વધતો જાઉં છું. તેમજ સત, ચિત, આનંદ પરમાત્મામાં પ્રવેશ કરતો જાઉં છું.” માનસિક પવિત્રતા તથા વિશ્વાસ મંદિત ૧૫૨ની બાજુ-ઓનું ૫૧ વખત ૫૨વાર રજી કરવું તાર જાદુ થઈ જતું. મન સ્થિર રહેતું ન દે. ૫ અને આમ તેમ બદલતું દેવ તો પોતાની મનગણ એ રીતે તપવા વિચરેનું ૫૧

વખત રહ્યું કરવું. મનના આધાર પરજ આખો સંસાર સુખી દુઃખી માલમ પડે છે. માટે જ્યાં સુધી માનસિક વિચારો ઉચ્ચ માર્ગ પર નિયત કર્યા નહોત્ય, સ્થિર રાખ્યા ના હોય, ત્યાં સુધી શાંતિ મળતી સંભવિત નથી. ધન પુણ્ય રીતે સંપાદન થવા છતાં પણ (કોઈ વિશેષ કારણસર) એને દુઃખી માલમ પડશે, અને કૌશલ્યનો વાસ્તવિક સુખ ઉપભોગ બિલકુલ પણ કરી શકશે નહીં.

### અસ્તિક્રિયા

મળશોધન કર્મોમાં અસ્તિકર્મ પણ એક અગત્યની ક્રિયા છે. અસ્તિકર્મ એ નિત્યકર્મ કહેવાતું નથી. જરૂર પડતાંજ એ ક્રિયા કરવાની હોય છે. આજકાલ લોકો એનિમા પ્રયોગ કરે છે, પરંતુ વાસ્તવિક તુલનામાં એનું મહત્વ વધારે નથી. અસ્તિકર્મનો વિશેષ પ્રયાસો જાણવા, આ પુસ્તકમાં જણાવેલા મળશોધન કર્મ વિભાગમાં એનો વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. અસ્તિકર્મ મળાવરોધ (કબજાઆત) મટાડવા પુણ્ય સહયોગ કરનાર છે.

### નૌલિકર્મ

મળશોધન કર્મોમાં નૌલિક્રિયાનો પણ વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે, જે વાંચી એનો યોગ્ય સામ લેવો. જ્યાં પવન છૂટથી આવતો (અવર-જવર) હોય એવા સ્થાનમાં મેદાન અગર ઉચ્ચ સ્થળમાં, ફરવાથી, દોડવાથી ભગવાનના મંદિર-મૂર્તિની પ્રદક્ષિણા કરવાથી, સર્પનમસ્કારથી, હાથથી તેલવડે પેટની માસિશ ફરવાથી કબજાઆતમાંથી સપુણ્ય આરામ થાય છે.

### આસન પ્રયોગ

પૂણ્ય પદ્માસન બે મિનીટ, શશ્વઆસન બે મિનીટ, પવન મુકતાસન બે મિનીટ અને મત્સ્યેન્દ્રાસન-એ મિનીટ કરવું.

### (૩) કામલ્લા

રાત્રે પાણીમાં જીંજવેલા અડધી કે એક મુઠ્ઠી ચણા સવારે ધીમે ધીમે સારી રીતે ચાવીને ખાવા. દિવસના ૧૧-૦૦ કલાકે શેરડી ચાવી ચાવીને ચૂસવી. શેરડી જે



સૂસવી શક્ય ના હોય તો શેરડીનો રસ પીવો. સવારે ગાયનું તાચું દોઢેકું (ધારેણ્ય) દૂધ પીવું. સવારે દૂધ પીવાનું હોય તો ચણા ખાવાનો પ્રયોગ સાંજે કરવો. આ મુજબ હમેશ પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી કબજિયાત સંપૂર્ણ મટશે. ગરમ મસાલા, લસણ, તેલ, ફૂદાંગ અને ધી, તેલમાં તળેલા પદાર્થ ખાવા નહિ (સંપૂર્ણ વર્જ્ય છે).

### આસન પ્રયોગ

ભુજંગાસન બે મિનીટ, ઉત્થાનપાદસન એક મિનીટ, જનુશિરામન બે મિનીટ, વિપરીતકરણી ત્રણ મિનીટ, અનુલોમ-વિલોમ (પ્રાણાયામ) પ્રાતઃકાળે ૭ વખત, સમય-નુ કૃપતા ન હોય તો સાંજે પ્રાણાયામ કરવા.

### આહાર વ્યવસ્થા

ભોજનમાં હાથછડના ચોખા, માખણ કાઠી લીધેલી તાજી જામ, મગની દાળ, ગાજર, લીસાં શાકભાજી, પગેરનો છૂટથી વધુ પડતો ઉપયોગ કરવો. ભોજન પછી કેરી, અંછર કે (મુનકકા) દ્રાક્ષનું સેવન કરવું.

### (૪) મોંઢાની બદલો

આ રોગ અશ્વર્થ અને કબજિયાતને લીધે થાય છે દંતોની બેકાગળ અને નેત્ર મદાર્ધના અભાવે પણ આ રોગ થવાનું મુખ્ય કારણ હોય છે.

### ધૌતિ કર્મ

આ રોગ (મોંઢાની દુર્ગંધતા) માટે ધૌતિ ક્રિયા એક સફળ પ્રયોગ છે. એ સંબંધે ક્રિયાવિધિ મળશોધન પ્રકરણમાં સંપૂર્ણ રીતે જતાવવામાં આવી છે. નૌસિક્ષિયા પણ બે વખત કરવી, ઉડીયાન બધે ૧ મિનીટ કરવું. અકાગડિયામાં એક વાર ૪૦ અનુમાર સામવાથી કાંઈ એક તેલથી આખું શરીર માસિય કરવું અગર બીજા પાસેથી શરીર માસિય કરાવવું. હંડા અગર નો માપારબુ ગરમ પાણીથી કઠિસ્નાન પછી ૨૦ મિનીટ કરવું.

## આસન વ્યવસ્થા

પશ્ચિમોત્તામન ૧ મિનીટ, સુપ્તધનુરામન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, મિંદાસન ૧ મિનીટ, મયૂરામન ૧૧ મિનીટ, લોલામન ૧૧ મિનીટ, બકાસન ૧ મિનીટ અને ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ કરવું.

## આહાર વ્યવસ્થા

સવારના એક ખાતો ઠંડુ પાણી પીવું. સવારે ૧૦- વાગે ગાયના તાજા દૂધમાં ૩ ગ્રામ પાણી રેડી ૧૦ મુનકે (દાણ) નાંખી મારી રીને ઉકાળીને પીવું. દૂધમાં ખાંડ નાંખવી નહિ, હાથ ઊડના ચોખા, યુક્તા મદિત લોટની ચાટણી, કચુબર આદિ લેવું યુક્તકારી છે. રાત્રે સુતા પહેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ હાલકું ભોજન કરવું. સાંજના ભોજનમાં ખાસકરી મગની દાળની ખીચડી અથવા ચોખાની કાંછનો ઉપયોગ ધોળોળ અતુકૂળ રહેશે.

## (૫) અગ્નિમાન્દ્ય-મંદાગ્નિ

મંદાગ્નિ થવાથી પાચક રસો અથવા આમાશય રસ યોગ્ય રીતે ઉત્પન્ન થતો નથી. પાચક રસના ઉપાદનમાં એ પાચક અવયવો વિશેષ કામ કરે છે. એક છે લવણાંગ (હાયડ્રોકલોરિક) અને બીજો પાચક અંગ છે પેપ્સીન. પેપ્સીન હાયડ્રોકલોરિક ની હવાતિર્માન કામ કરી શકે છે, એ વગર પેપ્સીન હોય અગર ન હોય તો પણ સરખુજ છે. પાચક રસોના ઉપાદનમાં હાયડ્રોકલોરિક એમ્લિ (લવણાંગ) નો હાસ અગર અભાવ એ આમાશય રમ નો અભાવ પ્રદર્શિત કરે છે. ભય, ક્રોધ, નિંદા, શોક, કલેશ, ધૂણા, ઈર્ષ્યા, દ્વેષ, આદિ વિકારોથી પાચક રમ અતિ અલ્પ પ્રમાણમાં પેદા થાય છે, બન્ને બનતો નથી અને મંદાગ્નિ આવે છે.

## આસન ચિકિત્સા

અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન એ મિનીટ, પૂર્ણ મત્સ્યેન્દ્રામન ૧ મિનીટ, સુપ્ત ધનુરામન ૧ મિનીટ, વિપરિત કરણી ૨ મિનીટ, મયૂરામન અડધી મિનીટ. સર્વ-ભેદન પ્રાણાયામ ૪ થી ૫ વાર કરવા.

## આહાર વ્યવસ્થા

ગળ્યા અને બારે પદાર્થો કેટલાક વખત માટે બંધ કરવા. દૂધ, શાકભાજી, ફળો, મગની દાળ, જવની ભાખરી, લેવી. તેમજ ઇસનો વધુ પડતો રોજ ઉપયોગ કરવો.

## તેલ માલિશ

તલનું તેલ, કોપરેલ, સરસીઈ [ ઠંડીના દિવસોમાં ] બદામનું તેલ, રામતીથં બ્રાહ્મી તેલ આદિમાંથી કોઈ એક તેલથી હમેંશા માલિશ કરવું અથવા કરાવવું. પ્રાતાઃકાળે સુકી ખુશનુમાં હવામાં ફરફર સુધી ફરવા જવું પણ ધણું લાભદાયી છે. ઉચ્ચા સ્થળો, ટેકરી, પહાડો ચઢવાથી પણ અગ્નિ પ્રદિપ્ત [ જઠરાગ્નિ પ્રવલિત ] બને છે. નૌસિ ક્રિયા પણ મંદાગ્નિ મટાડે છે.

## (૬) ક્ષય (T. B.)

ક્ષયરોગ રાજરોગ પણ કહેવાય છે. એના ધણા પ્રકાર છે જેના કે હાડકાનો ક્ષય, ફેફસાનો ક્ષય, માંસ ક્ષય, રક્ત ક્ષય, ઔષ્ધક્ષય વીગેરે અનેક 'લક્ષણો' છે. એ શરીરના કોઈ પણ અવયવને લાગે છે. એનાથી શરીરમાં જીવ્યા તાવતું લક્ષણ પેદા થઈ શરીરનું વજન ઘટાડતો રહે છે. કેટલીક વાર કફ સહિત થોડા અશે લોહી પણ પડે છે. શરીરમાં ઘણીજ એચેની થાય છે. અસક્રિત રહેતી હોવાથી રોગી પચારીમાં પડ્યો રહે છે. શરીર અને મન કોઈ પણ કાર્ય કરવા ઉત્સાહિત થતું નથી પરંતુ પચારીમાં પડ્યા રહેવાનું જ ગમે છે.

## ચિકિત્સા

લીનાશત્રાણી જગ્યા, ગદધી અને અશુધ્ધ વાતાવરણમાંથી દરદીને દૂર રાખવો. ઝાડોની ઘટા, અગર તો ઉચ્ચસ્થાન-પર્વતોની સુકી હવાનું સેવન કરવું જોઈએ. બકરાની લીંડી, પીશાબ રોગી પાસે રાખવા, બની શકે તો બકરાને પણ રોગીના ઓરડામાં રાખવાં અગર રોગીને બકરીઓના નેમડામાં રાખવો. દિવસ દરમ્યાન ૩ થી ૪ વખત ના રોર નેટલું દૂધ પણ દરેક વેળા આપવું. ગાય અને બેસનું દૂધ વળવું છે. બકરીનું દૂધ આપતાં બકરીના વનસ્પતિજન્ય આહાર, પહાડી અને મેદાનોમાં તથા ખેતર

અને જંગલોમાં સૂઈના પ્રકાશમાં દિવસભર વનસ્પતિ ખાતી હોય એવી બકરીનું દૂધ પમદ કરતુ. જોજનમાં તમેલા (ધી-તેલમાં) પદાર્થો અને આમલી વિગેરેનો સર્વથા ભાગ કરવો. કેશી પીણું અને ઉનેજક વ્યસનો જેવાં કે ભાંગ, ગાજો, ચરમ, અરીણુ, ઘરુ, તમાકુ, સીંગારેટ, બીડી હમેશા માટે છોડવાં. તેમજ જોજનમાં અધિક મમાલા વાળા ચટપટા આદારનુ સેવન બંધ કરવું. જે સ્થળ-પ્રાંતમાં કુદરતી રીતે પાકતા અન્ન, ફળફળાદિ અને શાકભાજી તેજ નિયમનુસાર પ્રાપ્ત કરવાં. રાંપેલા અનાજ કરતાં કુદરતી આહાર ફળફળાદિ વિશેષતરી છતાંદિ પર વધુ આધાર રાખવો. ફળફળાદિ સંપૂર્ણ રીતે પરિપક્વ લેવાં જેમાં પડરમો પૂર્ણ રીતે પકવ થવા હોય તેવા ઋતુનુસાર પાકાં ફળો અવગમ્ય ખાવાં; તો પણ ખટાચ વગરના મીઠાં રમદાયક ફળોજ પસંદ કરવાં. મીઠી નારંગી, (સતરા) છાશમદિત લેવાં, પપૈયા છાશ આવે, મીઠા દાડમ છાશ સાથે, અનનામ વીગેરે ફળો છાશવાળાંજ ખાવાં. કુવાના પાણી (જ્યાં વધુ વસ્તી ન હોય તેવાં) નદીના વહેતાં પાણી ક્ષય રોગી માટે વિશેષ લાભદાયી છે.

### માનસિક ઉપચાર

ધણું કરીને ક્ષયરોગીનુ મન નિરત્માહિ, ઉદામ અને આશા રહિત રહે છે. માનસિક શક્તિ સંવર્ધન નીચે જણાવ્યા મુજબના વિચારોથી મનન કરતા રહેવું. જ્યાં સુધી માનસિક શક્તિ વધે નહિ ત્યાં સુધી શારીરિક શક્તિમા પરિવર્તન થવું શક્ય નથી. પોતે દહ મનોમજ સાથે અધ્યાયુક્ત શ્રમમકર વિચારોમાં નિમગ્ન રહેવું. જેમકે :- “મારા ફેફસાં નિરંતર વિકાસ થતા રહી, મજબુત બની રહ્યા છે. હાડકાંમાં શક્તિ સત્યાર થઈ રહ્યો છે, હું પ્રતિદિન સ્વસ્થ બનતો જાઉં છું” રોગ મુક્ત થવો જાઉં છું. માનસિક સ્ફુર્તિ દિન પ્રતિદિન વધતી જાય છે. હવે હું આશાપૂર્ણ જીવન જીવવાનો અધિકારી થયો છું. આશા ભારી ચિર સહચરી બની રહી છે.

### આસન વ્યવસ્થા

જેનાં શરીરમા અશક્તિ હોય, કંઈમાં પીઠાચ હોય, અથવા રતાચ માસમ પડતી હોય, એવા દરદીઓ સુતા સુતા પણ આસનનો અભ્યાસ કરી શકે છે. તેમજ જેમને ક્ષય રોગનો આરંભ સરખાતજ હોય તેવા દરદી શીર્ષાસન પણ કરી શકે છે.

જનુશિરામન ૧ થી ૩ મિનીટ, આકર્ણધનુરામન ૧ થી ૧૫ મિનીટ વજ્રમન ૧ થી ૧૫ મિનીટ, મત્યાસન ૧ થી ૨ મિનીટ. એકપાદ શલ્બાસન ૧ થી

૨ મિનીટ, જીન્ગાસન ૧ થી ૧૫ મિનીટ, નૌકાસન ૦૫ થી ૧ મિનીટ, ઉદ્ડાસન ૦૫ થી ૧ મિનીટ.

પ્રાતઃકાળ અને સાયંકાળ ૫ થી ૧૦ મિનીટ સુધી ફિરલો લેવાં. નૌસિ ક્રિયા ૩ વખત અને બસ્તિક્રિયા પણ કરવી. શરીરમાં જીલો તાવ રહેતો ન હોય તો તેલ માસિશ પણ કરવું.

### (૭) વીર્ય વિકાર

આના અનેક પ્રકાર છે. જેમકે પાતંગું થતાં પીથાગ, પરસેવો તથા સ્વપ્નદોષ દ્વારા વીર્ય નીકળી જાય છે. વીર્ય પાતંગું પડવાનું કારણ ગરમ મગ્ગાલા, મરચાં આદિનો અધિક ઉપયોગ, અમિષ્ણ તેમજ કાગે-તેજક સાહિત્ય, નાટક, સિનેમા, વાર્તા આદિનું વાંચન, ભય, ચિન્તા, ક્રોધ, મોહ, મદ મત્સર, આદિ મનોવિકારનો ઉદયોગ છે.

નાટક સીનેમા વારંવાર જોવા, ખીડી, તમાકુ, ચાર, માંસ, માછલી, દારૂ આદિનું સેવન તેમજ હસ્ત મૈથુનથી પણ વીર્ય પાતંગું અને નિષ્કળ બને છે. મંદા વાતાવરણમાં રહેવું, દુસંગમાં પડવું, મગજબંધતા (કળજઆત) પણ વીર્ય રોગનું કારણ છે. ઉપલા કારણોથી પુરુષ માણક સ્ત્રીઓ પણ નિષ્કળ બને છે. સ્ત્રીઓમાં આ રોગ કમર પીડા, સિરોવેદના, મેદજ્ઞધિ, વિકાર અનિયમીત માસિક ધર્મ, રક્ત પ્રદર, શ્વેત પ્રદર; આદિ રૂપમાં પરિણમે છે.

### આહાર વ્યવસ્થા

આ શાપિત રોગથી મુક્ત થવા ઈચ્છનારે, સાત્વિક, દહકો અને શુદ્ધ આહાર લેવો. ઉત્તેજક આહાર લેવો નહિ. તેમજ દહકો આહાર પણ કળજઆત કરતો હોયો ન જોઈએ. સત્રીનું બોજન પણ દહકું લેતું જોઈએ. માનસિક અને વિાશી ચિન્તાઓથી દૂર રહેવું. વીર્યાશય કેલ પાસેજ મગ્ગાશય કેલ છે, આથી મગની ગરમીથી ઉત્તમ (ગરમ) થઈને વીર્ય પાતંગું બનતાં સ્વાચ થાય છે, (ચકિતશાળી અને વીર્યવાન નિદ્ર પ્રભ થતી નથી), આ રોગ નિવારણ માટે ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું. લીંબુનું શરબ દિવસમાં એક વાર પીવું, લીંબુનો અધિક ઉપયોગ પણ કરવો નહિ. જોઓને અનુરૂણ હોય તેમજ જોને કળજઆત રહેતી ન હોય તેઓ લીંબુના શરબમાં

થોડું મીઠું પણ નાંખી શકે છે. પદ્મજની (દાઘા) જેમ કદી ટેકવે નહિ તેમજ મગલામ (દાઘા) ઇચ્છાને પણ કદી અંગેષ કરવો નહિ. મચાર માંસ બે વખત મગ વિનાન-મગલામની દેવ પાંતી જોઈએ પ્રાણિ અનુમાર નિમમાં (૩-૪ વાર) ૬૬ પાણી ૩-૪ અણ પીવું. આમ કરવાથી મુત્ર રુષ કાંતી મેષગી કંડી રહેશે. જોથી વીર્ણાય કેમ પણ શાંત અને ગીનગ થશે. ગરીની ઉપ આક કલાક અત્ય સેતી. ગરીગે, માનયિક અને નૈતિક આમર્થ્ય (સજી) વધારનાર રામાયણ, મદા આત્મ, ગીતા, વીગેરે ધર્મગ્રંથો તથા વિજયન છતાં મદાન પુત્રો-મદાત્માએ ના છતાં મરિતો વાંચવા અને મનન કરવું. મત્તંગમા રહી, મદાચારના નિયમે પાળતા મીઠાન પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરી. સગેટ [કોપિન] બાંધેલી આત્મ દોષ તો બહુ તંગ કમીને બાંધવો નહિ, કેમ કે તે અનમાં શુદ્ધ વાયુનું પ્રમરણ થવું ન દોષથી ગરમી કબરે છે અને પરિણામે ખુશ્તી, દારૂ થાય છે અને તેની અશુભ અમર વીર્ણ પર પણ થાય છે, જોથી વીર્ણ પાતળુ બને છે અને વીર્ણદોષ વીર્ણસ્ત્રાવ થેમ સાચુ પડે છે. ૬૬ થોમાઅમા, વ્યાયામ, મત્તયુદ્ધ [કુમ્ભી] દરઆનજ સગેટ પહેરવો જોઈએ. ૨૪ કલાક અધનિષ અવધોને સગેટથી જાકડી બાંધી રાખવા દિતાત્મ નથી તેમજ ૨૪ બેરમી વગર પરિધાનથી બચવું આવશ્યક છે. શુદ્ધ ખાદીના વગેરે મનને શાંતિ-દાયક અને જાતુમાં અનુકૂળ રહે છે.

### આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષામન ૧૦ મિનીટથી ૧ કલાક સુધી કરી સકાય નવા માધકે શીર્ષામન કર-આત્મા ૧ મિનીટ કરવું અને દરરોજ એક એક મિનીટ વધારતા રહી અભ્યાસ ૧ કલાક સુધીનો પહેલ્યો કરવો. યોગ્ય જરૂરી સામ માટે ૬૬ ૧૦ મિનીટનો અભ્યાસ આવશ્યક છે. વિચારનો આધાર લીધા વિનાજ શીર્ષામન કરવું જોઈએ, નહિતર યોગ્ય એષ સામ મગને નહિ જાનુ ચિરામન ૨ મિનીટ કરવું, વીર્ણ સ્તભામન ૧ મિનીટ, એકપાદ શય્યામન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રમન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્તયેન્દ્રામન ૩ મિનીટ, મત્તયેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, ઉદ્ગમન ૧ મિનીટ, લોચામન ૧ મિનીટ, ચક્રામન ૧ મિનીટ એકપાદ શિરામન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ શિરામન ૧ મિનીટ, સક્રમન ૫ મિનીટ, ગોરશામન ૧ થી ૨ મિનીટ, અનુયોગ-વિયોગ પ્રાણાયામ ૭ વખત મચારે અને ૭ વખત સાંજે કરવા

## માનસિક ધસાળ

વીર્ય વિકારથી અસિત એવા માણુમનુ મન હમેશાં અસ્થિર અને અશાંત હોય છે, જેથી મનને સ્વસ્થ સ્થિર અને શાન્ત રાખવા હમેશા પ્રયત્ન કરતા રહેવું. સવારે સ્નાન વિધિ પછીથી સન્ધ્યાવદન અથવા નામ-જપ સ્મરણ દરમ્યાન (નિમ્ન સિખીત) નીચે જણાવેલા વિચારોથી પ્રેરણા દ્વારા શક્તિ કેળવવી, “મારૂં વીર્ય” ધટ્ટ અને બળવાન બનતું જાય છે. મનોબળ નિરતર વધતું જાય છે, હું દુર્વ્યસનોથી મુક્ત થતો જાઉં છું, બુદ્ધિ પવિત્ર બની રહી છે, હું જરૂર દિવ્ય પુરુષ ચર્મશ, મારૂં જીવન પ્રતિદિન પવિત્ર થતું જાય છે, મારા પર સત્ય મનો પ્રભાવ પડતો જાય છે, હવે હું દુઃખ પરિસ્થિતિમાંથી મુક્ત થઈ સ્વર્ગિય આનંદ, સુખ માત્રાજ્યમાં પ્રવેશી રહ્યો છું.” આ મુજબના રોજ ૫૧ વખત વિચારો સતત મનન કરતા રહેવું. નેમજ એજ વિચારો રાત્રે સુતી વખત પધારીમાં વારંવાર ઉચ્ચારતા રહી તે મુજબ વર્તન કરવું. આમ ૬૬ ભાવના કરીને પધારીમાં નિશ્ચીત ભાવે નિદ્રાધિન થવું. ધૂપ, દીપ, અગરબત્તી આદિ શુભ વિચારો પ્રેરક વાત વરણ કરે છે, રોજ ૬૩ પાણીથી ૫ થી ૨૦ મિનીટ કઢિસ્નાન પણ કરવું જોઈએ. ત્રણ મહિના રોજ નિયમીત રીતે રામતીર્થ બાહી કે બીજા કોઈ અનુકૂળ તેલથી માપિય કરવું ત્યાર પછી સ્નાન કરવું થોડા સામ મળતો જણાયા બાદ અકવાડિયામાં બે વાર માસિક કર્યા પછી નહાવું. આ પ્રયોગ નિશ્ચય સાબલયક થશે જ.



## (૮) ટૂંકી દષ્ટિનું કારણ અને ઉપાય

આજકાલ કિશોર અવસ્થામાં છેકરા છેકરીઓની આંખો પર ચુમ્મા આપી પડતા જોવામાં આવે છે. ટૂંકી દષ્ટિના કારણે ચખ્ખાના ઉપયોગ પરજ અવસંબન રાખવું પડે છે. નાનપણમાં દષ્ટિદોષનું કારણ પેટાક ખોરાકનો અભાવ છે. તેમજ માતાપિતાના રજસ અને વીર્યની નિર્બળતા પણ દષ્ટિ દોષનું એક કારણ છે. યાગા, માધ્યમિક યાગા અને કોલેજના વિદ્યાર્થીઓની આંખો ટૂંક-ઝાણી ઉંઘરમાંજ ચમચી દક્ષ જાય છે.

આ બધાનું કારણ અશ્લિષ્ઠ શારિરિકતાનું વાતન, માતા પિતા, ગુરૂ અને પરિવારના કુટુંબી જનો વડીલોની આજ્ઞાનું ઉત્સંધન, દુર્વ્યમની અને દુષ્ચારિત્ર મિત્રો તા સમઘી

વીરનાથ [કૃત્રિમ રીતે]નું આયરણ પણ ચૂમાનું એક વિશેષ કારણ છે, કેટલાક સ્ત્રી પુરુષો પોતાના મોની શોભા વધારવા પણ ચૂમા પહેરી પોતાને સજ્જનની ગણતરીમાં મથતા હોય છે.

લોકોની એવી મામાન્ય માન્યતા થઈ પડી છે કે ૪૦ વર્ષની ઉંમર પછી આખોની દ્રષ્ટિ મદ પડે છે, અને સ્વાભાવિક ચૂમાની જરૂરીઆત અનિવાર્ય છે. આ વિચારવાગો એમનો નૈમર્ગિક નિયમ બધે બેસતો નથી, પરંતુ માણસ જીવન પર્ષે ત ૧૦૦ વર્ષ સુધી દ્રષ્ટિ મતેજ રાખી શકે છે. દ્રષ્ટિ ક્ષીણતાનું કારણ (દિવા રાખન) પ્રિસ દરમ્યાન ઉંધનું અને રાત્રે જાગરણ કરવાની આદત એ પણ એક ચૂમાનું કારણ છે કેધ, શોક, રુદન, માથામાં ચોટ લાગવી તેમજ અતિ મૈથુન કરવાથી પણ આખની દ્રષ્ટિ મદ પડે છે. તમાકુનું સેવન, બીડી, સીગારેટ ધૂમપાન, ગાળ, બાગ, દારૂ ચગમ તમાકુ માદક પદાર્થોનું સેવન પણ આખની દ્રષ્ટિ નજર ઢુકી કરે છે. એ મિત્રાવ બીજા અનેક એવા કારણો (આયરણ વ્યસન) છે જે આખની દ્રષ્ટિને મદ કરે છે અંથ વિસ્તાર નકામો વધી જાય એજ કારણે અહીં તે આખતનો વિસ્તૃત ઉલ્લેખ કરવામાં આવતો નથી.

### આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષામાન ૧૦ મિનીટથી ૧ કલાક, શ્વસન ૫ મિનીટ, સિદ્ધામન ૧ મિનીટ, પુષ્ટ્ય પદ્મામન ૧૫ મિનીટ, મલ્ત્યાસાન (બંને પ્રકાર) ૩ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૩ થી ૬ મિનીટ, (ઉર્ધ્વ સર્વાંગામન કરતી વખતે નજર પગોના અગૂણ પર સ્થિર કરવી; આમોમા પાણી ભરાતા દ્રષ્ટિ બંધ કરવી સુષ્પ વજ્જસન ૨ મિનીટ, જુજ ગામન ૧૫ મિનીટ, નૌપિ કર્મ ૩ વાર, નેતિકર્મ (જમનેતિ અથવા સુતનેતિ) પણ કરવું, કપાલભાતિ ૬ વાર કરવું.

### આંખો માટે કેટલાક લાભદાયી ઉપચાર

આમો ધોવાના વિશેષ રુપમાં બનાવવામાં આવતા કાચના ગ્લાસ (આય-ગ્લાસ EYE GLASS) માગવાનજગ, વજગાળ કરેલું કુવાનું પાણી કે ત્રિફળા (હરડા, બેહડા આમગા) નું ઉકાળી ઠંડુ કરેલું વજગાળ પાણી આય-ગ્લાસમાં ભરી આંખ ઉપર લગાડવા, આખ ઉગાડ બંધ કરવી આ પ્રમાણે ૨૫ વખત આંખો ઉગાડ બંધ કરતા



રહેવું. આંખમાં પાણી આવતાં કે બળતરા થતાં ધબરાવું નહિ ત્યાર પછી બંને હથેળીથી બંને આંખોનો ઉપરનો ભાગ હળવે હાથે માસિસ કરવો. ત્યાર પછી આંખની કીકી (ડોળા) ડાબા જમણી ફેરવવા. આંખો ઉઘાડી ઠંડા પાણીથી ધોવી. આ મુજબ આંક દિવસ આ પ્રમાણે કરતા રહેવું. આમ કર્યા પછી બંને ડોળા ઉપર નીચે, ડાબા જમણી ચારે તરફ ફેરવવા આંખ પર બંને હાથ રાખી [ઢાંકી] વિચાર કરવો કે “મારી આંખની દૈનિક દિન પ્રતિ દિન વધતી જાય છે, આંખની નસ નાડી મજબૂત બનતી જાય છે, રક્ત પ્રવાહ યોગ્ય રૂપમાં થઈ રહ્યો છે.” આવા વિચારો સતત રીતે કરતા રહેવું. ત્યાર પછી ફરીથી આંખોને ઠંડા પાણીથી ધોવી. આંખોની દૈનિક વધારવામાં માનસિક ૬૬ મનોબળ સહિતનું આદોષન પણ સફળ ઉપચાર છે.

### સૂર્ય - કિરણ - ચિકિત્સા

લીલા રંગની પોણા ભાગની કાચની શીશી પાણીથી ભરી, સવારે ૧૦ વાગે આ શીશી સાકડાના ઢુકડા પર સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવી. સાંજે ચાર વાગે શીશીને સૂર્ય પ્રકાશમાંથી લઈ લેવી, અને કાગળ કે કપડામાં વીંટાળી દેવી. શીશીનું આ પાણી સવારે ૮ વાગે, ૧૧-૩૦ વાગે, ૩ વાગે અને સાંજે ૬ વાગે એમ દિવસમાં ચાર વખત એક એક ઝાંસ પીતા રહેવું. બીજી એક વાદળા કે વેગણીઆ રંગની શીશીમાં ઉપર મુજબનું પાણી તૈયાર રાખવું. આ વેગણીઆ રંગની શીશીનું પાણી સવારે ૬-૦ બપોરે ૧-૦, ૪-૦ વાગે અને સાંજે ૭-૦ વાગે એક એક ઝાંસ દિવસમાં ચાર વખત પીતા રહેવું. પ્રાતઃકાળના સૂર્ય કિરણો પણ શરીરને અતિ લાભદાયી છે. ગરમીના દિવસોમાં સવારે ૮-૦ વાગ્યા સુધી, અને ઠંડીના દિવસોમાં ૯-૦ સુધી કિરણોમાં ઉઘાડા બેસવું. સૂર્ય સામે આંખો બંધ કરી વિચાર કરતા રહેવું કે ‘આંખોનું તેજ વધી રહ્યું છે, નેત્રજ્યોતિ પ્રકાશિત થઈ રહી છે. ત્યાર પછી આંખની પાંપણો પર હથેળીથી હળવે હાથે માસિસ કરવું. આ મુજબ નિયમીત રીતે બે ત્રણ મામ પ્રયોગ કરતા રહેવાથી સાંખી અને ઢુકી નજરવાળાને અવરસ શપ્તો થશે. રાત્રે સૂતી વેળા સમતીર્થ આહી તેલથી માસિસ કરવું તેમજ આંખમાં પણ આંખનું. આંખની દૈનિક વધારવા ત્રાટક પણ એક જરૂરી પ્રયોગ છે. ‘ત્રાટક પ્રયોગ’ મજરીપદન કર્મ વિભાગમાં વાંચી સમજવો.

### આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાતઃકાળે ગાયનું દૂધ, બદામ, એલચી કેમર નાંખી પીવું. બપોરના ભોજનમાં દાળ, બાત શાક, ચણી સાથે દ્વિજન અનાજમાંથી કોઈપણ એક અનાજ અવરનવર

રોજ બદલતા રહેતું કચુમ્મર સેવેડ, ટમાટા, ગાજર, કાકડી, [પતાંગોળી] પાનગોળી, કાચમીર, નારિયળ, આદિ પશુ દ્રવિ વધારામાં અતિ ઉપયોગી છે ગાજર મદ્દષ્ટિ માટે શ્રેષ્ઠ આયુધ છે એનો નિરતર અધિક રૂપમાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ ગાજર કાચો જ ખાવો ઠીક ન હોય તો રમ કાઢીને પશુ પીવો ગાજરનો દિવસોમાં બે વાર ઉપયોગ કરવો જોજન ૫ થી પૂરતા પ્રમાણમાં ફોડે પશુ રોજ લેતા જોઈએ રાત્રીના જોજનમાં ઊંમનો કદિયે ઉપયોગ ન કરવો ખાત અને રોટલી સાથે, ગાયના ધીનો ઉપયોગ વિશેષ લાભદાયી છે 'સેવેડ' (બાછતુ નામ) સાથે કાચમીરનો ઉપયોગ કરવો પશુ વધુ ફાયદાકારક છે

### (૯) સ્મરણુ શક્તિ સવર્ધન

આ રોગ પુરુષના વીર્ય અને સ્ત્રીના રજસ વિકારથી ઉત્પન્ન થાય છે તથા માનસિક નિર્મળતા, અત્યંત મેદવૃદ્ધિ, અત્યંત દુર્બળ શરીર, અનિદ્રા રોગ, મસ્તિષ્ક અવયવોની નિર્મળતા, જ્ઞાનતત્ત્વોની સિધિવત્તા આદિ કારણોથી પશુ જોવામાં આવે છે સ્મરણુ શક્તિ ઓછી થવાના ઉપાય મુખ્ય કારણો છે

#### આસન વ્યવસ્થા

શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટથી અડધો કલાક, શવાસન ૫ મિનીટ સુપ્ત ધનુરાસન ૨ મિનીટ, પાદાશુભન ૧ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ સર્વાંગાસન ૨ મિનીટ, કુર્માસન ૧ થી ૧૫ મિનીટ, કર્ણુ પીડનામન ૨ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૧ મિનીટ, શયભાસન ૧ મિનીટ

#### આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાત કાગે ગાય કે બકરીનું ધારણ્યુ દૂધ પીવું બપોર પછી ગાય કે બકરીના દૂધમાં શખાવટિ મુર્ચ્ચ ૧ લોળે પીવું છત્રનતત (વીટામીન) વાળા ભરપૂર ખોરાક લેતા જોઈએ જોજન દરમ્યાન ઘાહી (દાડી સહિત) ની ચટણીનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. વિષમાં એકવાર ગાય અથવા બકરીના દૂધમાં ૨ બદામ, ૨ ડા પીસતા, ખડકુ અછર, વગિયારી કાળીદ્રાક્ષ નંગ ૬, ખસખસ આ વસ્તુઓ પાણીમાં વાટી દૂધમાં મેળવી પીવી આહાર જોજનમાં ધડોનો હાથે દોડેનો લોટ [યુક્તા સહિત] ની રોટલી, હાથ ઊડના ચોખા, અને જાસનો ઉપયોગ કરવો

## માનસોપચાર

રાત્રે પથારીમાં બેસીને ૫ વખત લાંબા શ્વાસ લેવા અને છોડવા, સાથે મનમાં વિચાર કરવો કે “મારી સ્મરણ શક્તિ દિન પ્રતિ દિન વધતી જાય છે. ઉન્નત થતી રહી છે. માથાના દરેક અવયવ વિકાસ પામી રહ્યા છે. મને ગાઢ નિદ્રા આવે છે. માનસિક વિચારો આશ્વાપૂર્ણ અને સંતોષ પૂર્ણ બનતા જાય છે,” આ મુજબ ૫૧ વખત મનમાં રહણ કરી નિદ્રામાં સાંતિપૂર્ણ તરિલન થવું.

## (૧૦) અનિદ્રા રોગ

માનસિક ચિંતા, ક્રિયાતાંત્રુઓ અને જ્ઞાનતાંત્રુની નિર્બંજતા, શરીરને વધુ પડતું આરામ-એશ આરામમાં રાખતું (પરિશ્રમ રહિત) રાત્રે વધુ પડતું બારે બોજન કરવું, શક્તિ ઉપરની મહેનત કરવી, આદ-કારી જેવાં ઉન્નેજક પીણાનું અધિક સેવન, શરીરમાં મેદનું વધુ પડતું વધવું, ઝીણો તાવ (છૂંદ જવર) રહેવો, તમેાગુણ અને રત્નેગુણ પ્રધાન અતઃકરણ, તેમજ વાત, પિત્ત અને કફના દોષથી અનિદ્રા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે.

## આસન ચિકિત્સા

પ્રથમ નૌસિક્રિયા ૧ મિનીટ કરવી. ત્યારપછી સુપ્ત વજસન ૧ મિનીટ, શીર્ષાસન ૧૦ મિનીટ, શવાસન ૫ મિનીટ, સુપ્ત ઉર્ધ્વ દસ્તાસન ૧ મિનીટ, જુજંગાસન ૨ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, તોલાં શુશામન (નોશાસન) ૧ મિનીટ, જનુશિરામન ૧ મિનીટ, બોશાસન (૧ લો પ્રકાર) ૧ મિનીટ, બીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ.

## પ્રાણાયામ વ્યવસ્થા

શરીરની પ્રધાન પ્રકૃતિ વાતવિકારી હોય તો ઠંડીના દિવસોમાં સૂઈ-બેઠન પ્રાણાયામ કરવા અને ગ્રિહમ અને વર્ષા ઋતુમાં ચદ્રબેઠન પ્રાણાયામ હિતકર થશે. પ્રાણાયામ સવારે ૬ વખત અને સાંજે ૬ વખત કરવા (પ્રાણાયામ વીધિ ‘ઉમેશ યોગ દર્શન’ બીજા ખંડમાં જુઓ.) કફ અને પિત્ત પ્રધાન સ્ત્રી પુરુષોએ દરેક ઋતુમાં બહિઃક પ્રાણાયામ ન ૧ કરવા જોઈએ, અથવા ઉન્નેજક પ્રાણાયામ ૪ વાર કરવા.

## આહારોપચાર

પ્રત મંત્રે આમનાં ક્રિયાથી નિવૃત્ત થયા પછી રાત્રે બીજવી રાખેલા મુઠ્ઠીબર ચણા ચાવીને ધીમે ધીમે રસ બનાવી ખાવા, ચોડીવાર પછી પાગેર જેટલું દૂધ પીવું બ્રોમ્બનમા મગની દાળ, ભાત, રોટલી અને વિનોતરી-શાકભાજીનો ઉપયોગ કરવો શાખ્ખા-ધીમાં વધારવા, પરંતુ તેવનો ઉપયોગ કરવો નહિ, હીંગ પણ આવશ્યક નથી છરાનો અવસર ઉપયોગ કરવો દિવસે ૪-૭ વાગે મોમળીના ૬ બીસ મમમા થોડું પાણી મેળવી પીવું માને માત વાગે થોડો અત્યાહાર કરવો થોમ્મતા હોય તો બોનન પછી થોડા મમમ માટે ફરવા પણ જવું જરૂરું છે

## અન્ય સુચોચ ઉપચાર

આ ઉપરાંત રાત્રે સુતા પહેલા (સુતી વખતે) માથાની ચારે બાજુ અને તાળવામા રામતીર્થ બાહી તે ન માનિશ કરવું પણ એક સાબદાથી ઉપચાર છે તેમજ પગના તળિયા પણ રામતીર્થ બાહી તેવથી માનિશ કરવા જોઈએ માથું અને પગના તળિયા ઓળામા ઓળા ૫ મિનીટ માનિશ કરવા દિવસ દરમ્યાન પાચથી ૭ બીસ પાણી પીવું જોઈએ રાત્રે શવામન કરવું, શવાસન સ્થિતિમા સંક્રમે શીતળ પાણીમા બીજવેનો મફદ મ્દમ, [વસ્ત્ર] કુટિ પર ફરવે રહે નેવડો મુકવે, નિદ્રા પહેલા તે જ કરવો અગર ન લેા તો પણ વાધો નથી

## માનસોપચાર

સુતી વેળા શવામન સ્થિતિ દરમ્યાન વિચાર કરવો કે —“મને ગાઢ નિદ્રા આવી રહી છે, શરીરના પ્રત્યેક અવયવેનું દબન ચબન રજોગુણ અને તમેગુણથી મુક્ત થઈ મતગુણથી બરપુર થઈ રહું છે હું સુખ અને શાન્તિના સામાન્યમા પ્રવેશ કરી રહ્યો છું તન, મન, ધનથી સમૃદ્ધ થયો જાઉં છું હું આત્મશાન્તિ અનુભવી રહ્યો છું દરેક વેળા મારું મન શુભ વિચારોથી ઓગ્રેાત રહે છે.” આ પ્રમાણે ૫૧ વખત રટણ વિચારો કરવા નિચારિતું મનન રટણ કરતી વેળા વ્યહવારિક અને સમારિક ઉપાધી-ચિન્તાઓ મનમા પ્રવેશવા દેવી નહિ

## જસોપચાર

જેઓ સાના સમયથી અનિદ્રા રોગથી પીડાતા હોય તેમણે પ્રાતમંત્રે ઉડી સ્નાન કરવા અગાઉ કોઈએક અનુકૂળ તેલથી માનિશ કરવી કે અન્ય પાસેથી શરીર માનિશ

કરાવવું. ૧૫ મિનીટ પછી ટીનના મોટા ટળમાં [ગરમીના દિવસોમાં ઠંડુ પાણી અને ઠંડીના દિવસોમાં સાધારણ ગરમ] પાણી ભરી, પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ કઠિસ્નાન કરવું પછી દરરોજ ૧-૧ મિનીટ વધારતા રહી અડધા કલાક સુધી ગમગ કઠિસ્નાનમાં લેવો કઠિસ્નાન પછીજ પુર્ણ સ્નાન કરવું. કઠિસ્નાન દરમ્યાન પેટની ચારે દરેતે હાથ ફેરવતા રહેવું.

### ( ૧૧ ) હૃદયરોગ

નોંકરી—ધધા, વ્યવસાયમાં હરેક વેળા ચિતાગ્રસ્ત રહેવું, માનસિક આઘાત પહોચાડનારા તરકેટો, ઝંઝાટ—સફરામાં રહ્યા રહેવું, અનિયમીત ભોજન, ભોજન પચાવવા માટે અનેક પ્રકારની ઔષધિનો ઉપયોગ, વનસ્પતિ [કાઠડા] ધીનો ઉપયોગ ખીડી, સીંગારેટ, ચાહ જેવાં ખીજા ઉનોજ અને માછક પીણાં તથા ધાતક વ્યસનો, રાત્રે મોડા સુવું, અતિ મૈથુન, મેદરોગ, ફેફસાની કમજોરી, માનસિક ચિતા, કામ, ક્રોધ લોભ, મોહ, મદ, મત્સહાદિ મનોવિકારનું તોફાન, વ્યાયામનો અભાવ, વાયુવિકાર ઇત્યાદિ અનેક કારણો, હૃદયરોગના મુખ્ય કારણો છે. પેટમાં અધિક મેદ-ચરખી વધવી, અને હૃદયમાં અશક્તિ આવવાથી શ્વાસોશ્વાસની ગતિમાં વિલેપ પહોચે છે. પરિણામે હૃદયનું કાર્ય નિયમીત થતું નથી પરંતુ અનિયમીત બને છે, કેટલીક વાર તો મરણોન્મત્ત સુધીનો પ્રમત્ત પણ આવી પહોચે છે.

#### આસનોપચાર

એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવન મુક્તાસન ૨ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ (શરીરમાં મેદ અધિક હોય તો બંને નસકોરાથી શ્વાસ કાઢી આમન કરવું) બ્યારે હૃદયમાં શક્તિ વધતી લાગે, ક્રિયાશીલ વિકાસ થતો જાય, વેદના-દર્દનો અનુભવ ન થાય, ત્યારપછી યોગ પ્રમાણમાં શ્વાસ ફેફસામાં રૂધિતે આસન કરવા જોઈએ પ્રમધ્યપદાસન અપૂર્ણ પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, વીરાસન ૧ મિનીટ, ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ, આકણ ધનુરાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ ઉટ્ટાસન ૧ મિનીટ.

#### આહાર વ્યવસ્થા

જે સ્ત્રી પુરુષોના શરીરમાં વધુ પડતી ચરખી મેદ હોય તેમણે હૃદય વિકાર દરમ્યાન સપુર્ણ રીતે ધી, દૂધ છોડવા, અગર તેનો ઝાઝા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો પ્રાતકાળે ૧૪

નૌસ પાણીમા ૧ ચમચી મધ [શદ્દ] અડધા લીજુનો રમ નાખી પીવું આમનાદિ  
ક્યાં પડી ચાર ઓમ ઓમખીનો રમ, ૨ ઓમ મતરાનો રમ અને ૨ ઓમ પાણી  
મેળવી તેમા થોડુ છૂં નાખી પીવું બપોરના બોજનમા ઘડની ચેટવી, મગની દાળ,  
શામ્બાજી લેવા કચુબરમા 'સેનેડ' નો પલુ ઉપયોગ કરવો રાધેવા ખોરાક કરતા કાચો  
આહાર વડુ ગુણકારી નીવડશે બોજન પછી મતરા, પથેયા, ઘડમ ઇત્યાદિ ફળોનો  
ઉપયોગ પલુ કરવો જોડ્યે માત્ર ૪ • વાગે પાશેર દૂધમા નાગક પાણી મેળવી એક  
વામણમાથી બીજા વામણમા ડહોળી ઉપર નીચે (બર ઠાવ) કરી તે પીવું, પાણી માથે  
મળી દ્રાક્ષ પલુ અદર નાખવી રાત્રે વહેવો અ પાકાર કરવો તેમજ રાત્રે ફળાહર પલુ  
ડીક થોડ્ય થશે આઠ દિવસે કે કે પખવાડીએ એ ઉપવામ પલુ કરવો જરૂરી છે  
ઉપવામ દરમ્યાન ઓમખીનો રમ કે લીજુનું ચરનતજ લેવું

### માનસિક ઉપચાર

પ્રાત્ર મગે સ્નાન સંધ્યાદિથી નિવૃત્ત થઇને ખેરતી આખો બધે કરી મનમા  
વિચારવું કે “હું આજથી નિરાશા, ચિતાયુક્ત વિચારો, ઉદ્વેગીનતા વીગેરેથી મુક્ત  
થેનો જાઉં છું મારા હૃદયમા વિકાર કે વ્યાધિ હવે મને પીડા કરી શકશે નહિ, હું તેનાથી  
મ પૂર્ણ રીતે મુક્ત થેનો જાઉં છું મારા ફેફસા, અને હૃદય રિક્તસ પામી બગવાન અને  
નિરોગી થતા જાય છે” આ પ્રમાણેના વિચારોનું રટણ ૫૧ વખત ઓછામા ઓછું  
કરવું આ પ્રમાણે રાત્રે સ્ત્રી વેળા પથારીમા બેસીને પલુ મનન કરવું

### પ્રાણાયામ

અનુભવ-વિનય પ્રાણાયામ પલુ રોગથી બચાવનારો એ મદ્ય પ્રયોગ છ  
પ્રાત્ર કાગે અને સાંજે તથા જપ સમયે ૩ અગર ૭ વાર પ્રાણાયામ કરવા (પ્રાણાયામ  
વિધિ ‘ઉમેશ યોગદર્શન’ દ્વિતિય ખડમા જુઓ)

### (૧૨) દમ (શ્વાસ Asthama)

આ રોગની શરૂઆતમા વારવાર ચર્દી થતી રહે છે દમના અને પ્રમા ૬  
કોઈને એ રોગ હડીના દિવસોમા હુ ખં બને છે, કોઈને જનાગામા હુ ખ થાય છે તો  
કોઈને ચોમાસામા પીડિત બને છે જ્યારે કેટલાકને તો બારે માસ કાયમ હુ ખ દે કે

કબજાઆત વિશેષ રૂપે વધવાથી, કફકારક અને વાપડા-ઠંડા ખોરાકના સેવનથી દમ ઉચ્ચ સ્વરૂપ લે છે. કેટલાકને [સુદ કે વદ પક્ષની ૧૧ થી ૧) અગીઆરસથી વદ પક્ષની એકમ સુધી બહુજ દુઃખ પહેંચાડે છે.

કોઇને ચિતા કારણે રોગ ઉદભવે છે, કોઇને વિદ્યામીનના (પોળાક તત્વના) અમાવ વાળા ખોરાકથી પણ આ રોગનુ મુળ કારણ બને છે. કેટલાકને રાત્રે પુરનોરમાં હુમલો કરે છે કે દરદીને આખી રાત પથારીમાં બેસી રહેવું પડે છે. મો યુદ્ધ પડી રહે છે અને શ્વાસની ગતિ ધમણ પેઠે વધી જાય છે, અને આખો વિકૃત રીતે ફાટી પડેલા થઇ જાય છે.

### આસન વ્યવસ્થા

આત કાળ મળશોધન કર્મ, અર્થાત સૂત્રનેતિ અગર ધૈતિક્રિયા પણ કરવી. વસ્ત્ર ધૈતિના બદલે દંડધૈતિ પણ કરી શકાય છે. દમના રોગથી છુટકારો થતાં નેતિ, ધૈતિક્રિયા હમેશા કરવાની જરૂર રહેતી નથી, મહિનામાં ફક્ત એકજવાર કરવું નેતિ, ધૈતિ, દંડધૈતિ આદિની વિધિ આ ગ્રંથના મળશોધન-કર્મ પ્રકરણમાં વાચી સમજવી ઉડીયાન ૧૦ વખત, નૌસિકર્મ ૧ મિનીટ કરવું. સ્વારપછી આમનોનો અભ્યાસ કરવો.

જો શરીરમાં અધિક અશક્તિ હોય તો સુતા સુતા બની શકે તેટલા, શક્તિ અનુમાર આમન કરવા. એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તામન ૨ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ, ભુજંગામન ૧ થી ૨ મિનીટ, નૌકામન (૧લો, ૨જો અને ત્રીજા પ્રકાર મહિત) ૩ મિનીટ સુધી કરવું. ઉપરના આમન સાધનાથી શરીરમાં સાચેજ શક્તિ સંચાર આવતાં, પછી નીચે પ્રમાણેના આમન અભ્યાસ કરવો. ઉર્વસર્વાંગામન ૨ થી ૪ મિનીટ, સર્વાંગામન ૧ થી ૨ મિનીટ, કુકકુટામન ૧ મિનીટ, એકપાદ ભુજંગમન અડધી મિનીટ, દ્વિપાદ ભુજંગમન અડધી મિનીટ, બકામન ૧ મિનીટ, લોલામન ૧ મિનીટ.

### આહાર વ્યવસ્થા

પ્રાતઃકાળે દન્તધાવન વિધિ પછી ૧૪ ઓમ પાણીમાં ૧ ચમચી મધ (ચદ્દ મધ) મિશ્રીત કરી પીવું. આમનાદિથી પરવાર્માં પછી મોમંબીના ૪ ઓમ રમમાં બે ઓમ મરમ પાણી તથા થોડું જીરું અને સુંદનું સુર્ણ નાખી પીવું. જયોરના બોળન

સ્રમયે લીયોતરી, મુળાની બાજુ, ચોલાઈ બાજુ, પાવક બાજુ, પુનર્નવાની બાજુ થોડા પ્રમાણમાં કચુંબર કરી ખાની. આદત પડી જતા વધુ પ્રમાણમાં ખાવી. બોજનમાં તેવ, હીંગ, તળેવા પદાર્થ, મિઠાઈ, ખટ્ટાચ આદિનો ત્યાગ કરવો. દાળ, ભાત, રોટલી, યુવાવાળા લોટનીજ લેવી ચારી છે. બોજન બાદ મુકાં અગર લીલા અછર, કાળી દ્રાક્ષ, છોડા-જાય મહિના પાકાં [જાડ પર પાકેલાં] પૈયા ખાવા. માંજે ૪ વાગે બકરી કે ગાયના પાશોર દુધમાં નવટાંક પાણી, થોડી વાવડીંગ, આઠ કાળી દ્રાક્ષ નાખી ગરમ કર્યા પછી એક વામણમાંથી બીજા વામણમાં ભરખાવવ કરી, દૂધ પર ફીણાવાવે તેમ કરવું. ત્યાર પછી મહેદ વસ્ત્રે ગાળી તે દૂધ ઠંડું પડયે, ધીમેધીમે એકએક ચમચી પીવું જે પીતાં ૫ દર મિનિટ વખત ગાળવો.

મોજના ૭-૦ વાગે અછર, કાળીદ્રાક્ષ, પૈયા, અને કેરીની જાતુમાં પાકી કેરી થોડા પચાતા પ્રમાણમાં લેવી. વડુ ભૂખ લાગે તો ચોલાઈ બાજુ, મેથી બાજુ, મુળાના પાન, પાવક આદિ બાજુને ઉકાળી તેમાં જરૂર પડતું મીઠું, અને છર નાખી ખાવી. રાત્રે દૂધ પીવું બાધક છે, પાણી પીવું કદનો દોષ પ્રદાપ હોય તો રાત્રે ગરમ પાણી પીવું.

### વિશેષ મૂચના

જેઓને ખામી, ગળદા, નાકમાં પાણી આવવું વીગેરે ચતુ હોય તેમણે ઉપરોક્ત ઉપચાર માથે નીચે લખ્યા ઉપચાર પણ કરતા રહેવું પ્રાતઃકાળે સ્નાન કરવા અગાઉ બાપસ્નાન કરવું. બાપસ્નાન પહેલા દિવસે પાંચ મિનિટ કરવું, બાદ દરરોજ એક એક મિનિટ વધારતા જતા ૨૦ મિનિટ સુધી કરવું. બાપસ્નાન કર્યા પછી તુલસીના ૩૦ પાન, ટુંદીનાના ૨૦ પાન, લીલી ચાહ બે પત્તી, કાળા મરી બે દાણા, થોડો ગ્રામ પાણીમાં નાખી સારી રીતે ઉકાળી ગાળીને બે ચાર ઝામ પ્રમાણમાં સાધારણ ગરમ પીવો ત્યારપછી મહેદ વસ્ત્ર અગર કામગાથી મળાથી નીચેનો ચરીરનો તમામ ભાગ લાટી સુઈ જવું. માથાપર હડા પાણીમાં ભીજવેલો મહેદ કટકો મુકવો. પહેલા દિવસે ૫ મિનિટ સુઈ રહેવું, બીજા દિવસે ૬ મિનિટ, ત્રીજા દિવસે ૭ મિનિટ. આ પ્રમાણે દરરોજ એક એક મિનિટ વધારતા રહી ૨૦ મિનિટ સુધી સુઈ રહેવું. ૭, સાત મિનિટ પછી શરીર પર પરસેવો વળશે અને શરીર ખુબ હલકું લાગશે. શુભ વધશે, સ્ફૂર્તિમાં વધારો થશે, અને કદ પીગળીને પરસેવા તથા મગ-મૂત દાગ બહાર નીકળી જશે



રોગી આ ફેરફાર જોઈ નવાઈ પામશે કે તેના મળ મૂળ [હાજત] ત્યાગ ક્રિયા નિયમીત રૂપે કામ કરતી થઈ ગઈ છે, અને કફના બદલે શરીરમા રસ, રક્ત, માત્ર, મંજળ, મેદ, અસ્થિ, વીર્ય અથવા રજસનો પુનર્નિર્માણ ઉચિત રૂપે થવા લાગ્યો છે જે કોઈના શરીરમા વધુ મેદ હોય તો તે યોગ્ય સ્થિતિમા આવી જશે, અગર શરીર દુર્બળ, કૃશ અને ઝોછા વજન વાગુ હશે તો યોગ્ય પ્રમાણમા સપ્રમાણમા નિરંતર વધતુ રહેશે, અને ઉધ પણ સારી રીતે આવશે

### માનસિક ઉપચાર

રાત્રે સુતી વખતે તેમજ સવારે જાગતા પશ્ચાસન, સિધ્ધાસન કે સુખાસન પર ખેસી મનોમન વિચાર કરવો કે “મારી પ્રકૃતિમા ઉત્તરોત્તર સુધારો થઈ રહ્યો છે જાણે શ્વાસની ક્રિયા યોગ્ય રીતે થઈ રહી છે ફેફસાના છિદ્રો ઉચિત પ્રમાણમા કામ કરી ગયા છે શ્વાસનળી પહેલા માફક વિકાસ પામી સશક્ત બની રહી છે હવે હું નિરાશામય જીવનમાથી આશામય જીવન તરફ પ્રવેશ કરી રહ્યો છું પ્રાકૃતિક અને યોગિક ક્રિયા દ્વારા મારા જીવનનું નવનિર્માણ થઈ રહ્યું છે, મારા મનમા હવે નિઃશ્વાહિ વિચારો રહેશે નહિ હું શરીર અને મનથી નિરાગી અને સશક્ત થઈ રહ્યો છું”

### પ્રાણાયામ

આઠ દિવસ રોજ બે વખત કપાલભાતિ કરતું (કપાલભાતિની વિધિ મળશોધન કર્મમા જુઓ) પ્રાત કાળે આમન અભ્યાસ નિવૃત્તી પછી કપાલભાતિ કરવી આઠ દિવસ પછી પ્રાત કાળે બે વખત અને માત્રે ભોજન પહેલા પેટ ખાલી હોય ત્યારે બે વાર કરતું આઠથી પંદર દિવસ ૪ વાર સવારે અને ૪ વાર સાંજે કરતું પંદર દિવસ પછી અનુભવ વિનય પ્રાણાયામ ૧૮ દિવસ સુધી બે વાર કરવા અઢાર દિવસ પછી કપાલભાતિ અને અનુભવ વિનય પ્રાણાયામ બંધ કરી સવાર સાંજ ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૧ કરવા આઠ દિવસ પછી ત્રણ ત્રણ વાર કરવા. પંદર દિવસ પછી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન. ૨ બન્ને વાર કરવું. વધુ ઠંડીની જાતુ હોય તો ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ માથે સુષ્ક-જેદન પ્રાણાયામ ત્રણ વાર કરવા. [પ્રાણાયામ વિધિ, નમય અને રીત ‘ઉમેશ-ચૌમદશન’ નાખીગળ ખડમા વાંચી સમજી લેવી]

પ્રાણાયામથી મનોનગ દૃઢ થાય છે, નાડી શુદ્ધ થાય છે અને અનેક પ્રકારના ભવાનક રોગોથી બચાય છે. પ્રાણાયામ અધ્યાત્મ માર્ગ પર જનારાને ધણાજ લાભપ્રદ અને જીવનને ઉચ્ચ માર્ગે દોરનાર બને છે.

## સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

પીળા રંગની કાચની શીશી પાણીથી પોણા લાગની ભરી લાકડાના ટુકડા પર મૂક પ્રકાશમા દિવસે ૧૦ વાગે (તડકે) મુકવી અને સાંજે ૪ વાગે લઇ લેવી બાટલીનું મો બધે રાખવું સાંજે ૪ વાગે તડકેથી બાટલી લીધા પછી એવી જગ્યાએ રાખવી કે તેના પર બહારનો પ્રકાશ ન પડે શીશીનું પાણી ઠંડુ પડ્યા પછી ૧ થી ૨ ઐસ જેટલું ઉમર, જોતું અને શક્તિ તથા લાભ મુજબ એકથી એવાર અગર દિવસમા ત્રણ ત્રણ કલાકના આંતરે પીના રહેવું, આ મુજબ નાર ગી અથવા લાલ રંગની શીશીમા પાણી ભરી સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા આધાર પર તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમા ચાર વખત પ્રકૃતિ, ઉમર, જોતું અને લાભ અનુમાર અડધાથી દોઢ ઐસ જેટલું પીવું એક વિસ લાલ રંગની બાટલીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. ન્યાસુધી રોગનો વધુ પડતો નિવાર હોય ત્યા સુધી દિવસમા બન્ને કલાકના માગે બંને રંગના બાટલીનું પાણી ઉપર કરેલા નિર્દેશ પ્રમાણે પીવું.

કદ કાનુ-નિય ત્રણમા આવતા ત્યાર જનું પાણી બધે કરી દેવું જોઈએ, અગરતો ઓછા પ્રમાણમા લેવું અને પરિણામ એ આવશે કે કદ પ્રસાદ ઓઠો થતો માંસમ પડશે, અને શુદ્ધ લોહીનો વધારો થતો જણાશે, સ્મૃતિ આવશે, પરંતુ કબજાઆત થવી દિલકારી નથી, કેમકે કબજાઆતથી દમ વૃદ્ધિ પામે છે જેથી કબજાઆતથી બચવાને હમેશા પ્રયત્ન કરતા રહેવું. વાત, પિત, કદને સમાન રૂપમા લાવવા માટે પીળા રંગની શીશી પાણીનો ઉપયોગ બતાવવામા આવ્યો છે

ધ્યાન કરો કે સૂર્યજિ બ અનેક વિવિધ વિદ્યામીનો (પોતક તત્વો) થી બરપૂર છે. એ પોતાક તત્વો આપણે સૂર્યકિરણથી તૈયાર કરેલા પાણી દ્વારા, સવાર, સાંજ સૂર્યના કિરણો શરીર પર લઇને, કૃણ્ણાદિ અને લીલા શાકભાજી મારફતે મેળવીએ છીએ. બ્યારે સૂર્ય કિરણો લેવાને અસમર્થ લોકો શરીરમા વિજ્ઞાનીની (ઇલેક્ટ્રીક કરન્ટ) દ્વારા જીવન તત્વો પુરતા પ્રમાણમા દાખલ કરાવે છે, અને રોગ નિવારણ કરવા તત્પર રહે છે

ભારતમાં દમનો રોગ વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાયેલો છે. ઉમરે પહોંચેલા સ્ત્રી પુરુષોની વાત અપવાદ તરીકે બામ્બુ રાખતા આજનાં બાળકો પણ આ રોગથી પીડાતાં જોવાયે છે. કાચ, મધુમેહ (મીઠી પીધાગ) હૃદયરોગ, કેન્સર (વિદ્રધિ) આદિ રોગ અને દમ રોગ વ્યાપક બનતો જાય છે. જેથી આ રોગોના નિવારણુયે પ્રાકૃતિક ઈલાજો ખતાવવામાં આવ્યા છે. દમના બીજા અનેક ઈલાજો છે પરંતુ યથા વિસ્તારના ભયે અત્રે તેનો ઉલ્લેખ કરવો ઉચિત નથી.



### [૧૩] મુર્છા રોગ

વીર્યદોષ, વાયુદોષ, મલ મૂત્રાદિનો વેગ રોકવાથી, કોઈપણ અવયવમાં સખત ઓટ - માર વાગવાથી, અગર આઘાત થવાથી, શરીરની સપ્ત ધાતુ ક્ષય - દુર્બળ થવાથી, ચિતા કરવાથી, ગાંજ, તમાકુ, ખીડી આદિ વ્યસનોથી, અનિદ્રા રોગને કારણે, ક્રોધ, મોહ જેવા ચિત્ત વિકારો અને એવાજ અન્ય માનસિક કારણે મુર્છા થવા સંભવ રહે છે.

### મુર્છા - રોગ સૂચક

વખનો વખત ખાલી ચડવી, મનમાં શોક થવો, ચેતન શક્તિની મદત, ચક્રકર આવવા, આકસ્મિક હાથ પગ અકડાતાં જમીન પર પડી જવું, મોઢામાં શીથ આવવું, આંખો ધૂમરાતી રહેવી, હાથ પગાદિ અવયવો શુષ્ક અને અકડાય જવા, શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઝડપથી વધી જવી અગર મંદ પડવી, કામ કરતા માથાનું ભારેપણ લાગવું અગર સૂઈ જવાની ઈચ્છા થવા કરવી, રસ્તે ચાલતા અચાનક પડી જવું અને તેથી મેશુધ્ધ થઈ જવું વિગેરે લક્ષણો જોવામાં આવે છે.

આ રોગ માતા પિતાના વીર્ય અને રજસ દોષના કારણે તેમજ અધિક મૈથુનથી પણ થઈ આવે છે. નોકરી-મંધા, આર્થિક વ્યવહારની ચિંતા કારણે તેમજ માનસિક આઘાત થતાં પણ થઈ આવે છે.

### આસનોપચાર

શરીરમાં સાધારણ શક્તિ હોય તો સર્પાસન કરવું. શરૂઆતમાં એક મિનીટ વધારતા જતા અર્ધ કલાક સમય સર્પાસન માટે અભ્યાસનો રાખવો. શવાસન ૫

મિનીટ, એકપાદ ઉત્થાનપાદમન ૧ મિનીટ, વિપરિત કરણી ૧ થી ૪ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદમન ૧ મિનીટ, મર્વાગ્રાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, ચક્રમન ૧ મિનીટ, ઉષ્ટ્રાસન ૧ મિનીટ, પાદાગ્રહમન ૧ મિનીટ, વીર્ધ સ્તબનામન અડધી મિનીટ, સુપ્ત વજ્રમન ૧ થી ૨ મિનીટ, સુપ્ત ઉર્ધ્વ હસ્તામન ૧ મિનીટ, નૌકામન ૧ મિનીટ.

ઉપર મુજબ આમનોનો અભ્યાસ કરતાં શરીરમાં શ્રમ-ચાક લાગે તો દરેક આમન જોડેના વખન થઈ શકે તેટલા પ્રમાણમાં કરવું. શક્તિ વધતી જતાં તે પ્રમાણે અમય વધારતા જવું.

### પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

અનુલોમ-વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ વખત, ઉજ્જવળી પ્રાણાયામ ૪ વાર, (પ્રાણાયામ વિધિ ‘ઉમેશ યોગ-દર્શન’ બીજા વિભાગમાં જુઓ.)

### આહાર ચિકિત્સા

ખટાશ, ગળપણ, ક્ષાર [મીઠું] લાલ મરચાં, વિગેરે મસાલાનો ઉપયોગ ધણીજ ઓછા પ્રમાણમાં કરવો. બની શકે તો એનો સ પૂર્ણ રીતે ત્યાગ કરવો માફ છે.

પ્રાતઃકાળે આમનાદિ અભ્યામથી પરવારી ગાય કે બકરીના પાશેર દૂધમાં શંખાવડી ચૂર્ણ મિશ્રણ કરી પીવું. બોજનમાં ઘઉં અગર બાજરીની ચેટલી, અગર બાજરી અને ઘઉંની મિશ્રીત ચેટલી અગર જવ અને ઘઉં મિશ્રીત ચેટલી ખાવી. હોડાવાળી મગની દાળ, બીડા, પરવલ, બને પ્રકારની (તરોષ) તુરીઆ, દૂધી, કોહળુ, અગર સુરણ વધારે ગુણકારક થશે. ઉપલી વસ્તુઓમાં કોઈ ચીજ ન પણ મળે તો ચિતાનું કારણ નથી. મીઠી-મોળી જામ, (સેવેડ) ભાણ, કચુંબર અને બીજા અનેક પ્રકારની પાંદડાવાળી ખાણનો ઉપયોગ લાભદાયી થશે. બોજન બાદ દ્રાક્ષ, સફરજન (સેવ), દાડમ, મોસબી આદિમાંથી મળતા ફળો ખાવાં. સાંજે ચાર વાગે અપાહારમાં પાશેર દૂધમાં એક ચમચો બ્રાહ્મી ધી મેળવી પીવું. રાત્રે માડા માતથી આકના ગાળામાં બોજન કરવું. અવરનવર (મુજકી દાખ) મજની ઘજની તો બીજા કબજા તુરની ઘજની ખીચડી ‘ઘસ સાથે’ લેવી. સાંજના બોજનમાં પાંદડાવાળી શાકભાજીનો વધુ ઉપયોગ કરવો. દિવસ દરમ્યાન પાણીના મધ્યે જવનું પાણી [ખાંચિં વોટર] પીવું તેમજ ડુંગળીનો ઉપયોગ કરતા રહેવું. પિત પ્રકૃતિ હોય તો સફેદ ડુંગળી અને કદ અગર વાયુ પ્રકૃતિ હોય તો લાલ ડુંગળીનો ઉપયોગ કરવો વધુ લાભદાયી થશે.

## માનસિક વિચાર

પ્રાત કાળે સ્નાનાદિથી પરવારી પદ્મામન, સિધ્ધાસન અગર સુધામનમાં બેસી પાસે ધૂપ-અગરમતી, સુગંધી પદાર્થ રાખી આખો બધ કરી બેસીને, મનોમન વિચાર કરવો કે — “મારે સ્વાસ્થ્ય દિન પ્રતિદિન સુધરતું જાય છે, શરીરિક અવયવોની શક્તિ વધતી જાય છે મન પ્રવૃત્તિત જનતું જાય છે જીવનમાં તાજગી-હિત્તાહ અને પ્રેરણા મળી રહ્યા છે. મારો જન્મ જીવન રોગી તરીકે રહેવા નિર્માણ થએલો નથી, પરંતુ નિરોગી રહીને રોગોનો પ્રતિકાર કરવા મર્જનએલો છે, હવે હું આશામયો જીવનમાં પ્રવેશી રહ્યો છું મારા શરીરના લભામ અનધવો સુંદર, સુદૃઢ, સશક્ત અને વિકસીત બની રહ્યા છે” આ મુજબ પ્રેરણા અને ઉર્મિદાયક દિવ્ય વિચારો ૫ મિનીટથી અર્ધા કલાક ૫૫ ત શાત ચિન્તે કરવા અને તે વિચાર-તાદ્રામાં બિન થતુ આદરમ્માનબીજ પ્રતિ વિરોધી વિચારો પ્રવેશવા દેના નહિ, તેનો હૃદયાથી પ્રતિકાર કરી દૂર હટાવી દેવા આ મુજબ રાત્રે સુતી વખતે પણ ચિંતાન કરવું જો મન જ્ઞાનિ, ચિંતા, ક્રોધ, કલેશ દત્તાદિ દુર્ભાવના શુકત હોય તો જ્યાં વ્યાખ્યાન, વાદવિવાદ, સત્સંગ કે આધ્યાત્મિક વાતાવરણ હોય તેવા સ્થાનમાં નિશ્ચીત થઈને બેસવું એ સિવાય મહાન પુરોના જીવન ચરિત્રો અને તેમના બોધવચનો, ઉપદેશ આદિતુ અધ્યયન કરવું. નંદનવન સમા બાગો, બિયોતારી ભયો ખેતરો, અને કુલવાગીકાઓમાં છોડવા અને ઝાડોની શીતળ ધટામાં જઈ દીર્ઘ-માખા શ્વાસોશ્વાસ કીયા કરવી ધરમા પણ મહાત્માઓ, દેવદેવીઓ, ગુરુના ચિત્રો રાખવા, તે ચિત્રો પ્રતિ દ્રષ્ટી ઠેરવી મનોમન દિવ્ય જીવનની પ્રેરણા પ્રાપ્ત કરવી હું ખાત્રી આપુ છું કે આ મુજબ કરતા રહેવાથી એક દીવસ ૧૩૨ ઉચ્ચ ભૂમીકા પર જઈ શકશે

## માનિશ (તૈલાભ્યંગ)

પ્રાત કાળે રોગ અઠધો કલાક તેવથી શરીર માનિશ કરવું યા કોઈ પાસે કરાવવું નવામ તેલ, નારાયણ તેલ, માયકાગણીતુ તેલ, કોષરેલ તેલ, તલનુ તેલ, સરસીઉ (હડીના દિવસે મા), રામતીર્થ શાન્દી તેલ, ઇલિદિ તેલમાથી કોષપિણ એક તેલનું — અનુકૂળતા પ્રમાણે માનિશ કરવું માનિશ કર્યા પછી અડધા કલાક રહીને હડા પાણીથી સ્નાન કરવું પ્રકૃતિનુસાર હડા પાણી અનુકૂળ ન હોય તો સાધારણ ગરમ પાણીથી નહાવું રોગ જો લાગ્યા વખતનો જુને હોય તો ત્રણ મહિના સુધી માનિશ પ્રયોગ અવસ્ય કરવો રોગ ન હોય તો ૨૧ દિવસ પ્રયોગ કરવો આ રીતે હિમેશ માટે માનિશ કરતા રહેવાથી અધિક ફાયદો થશે

## સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

બુ અગર નીવા (વાદળી) ૨ ગની બાટલી પોણા ભાગથી સ્વચ્છ પાણીએ ભરી મસારે ૧૦-૦ વાગે સૂર્ય કિરણો-પ્રકાશ-તાડકામાં લાકડાના કકડાપર રાખવી. લીવા, પીળા અગર સતા ૨ ગની શીશીથી પણ ઉપર વિધિ મુજબ પાણી તૈયાર કરવું. પ્રાતઃ કાળે ૮-૦ વાગે જુરા ૨ ગની શીશીનું પાણી ૧ થી ૨ ઓંસ પીવું દસવાગે લીલા ૨ ગની શીશીનું પાણી ઉપથી માત્રામાં પીવું, બપોરના દોઢ વાગે જુરા ૨ ગની શીશીનું પાણી પીવું. જેમના શરીરમાં લોહી ઓછું હોય તેમણે સવારે ૧૧-૩૦ કલાકે, બપોરે ૩-૦ વાગે ૧ થી ૨ ઓંસ લાલ ૨ ગની શીશીનું પાણી પીવું જેમને બધેકાશ હોય તેમણે સવારે દાતણ પાણી કરી અને રાત્રે સુતી વખતે ૧ થી ૨ ઓંસ પીળા ૨ ગની શીશીનું પાણી પીવું. આ સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સાના ઘણા પ્રકારો છે, પરંતુ મૂઝાં રોગ માટે આ પ્રયોગ ઘણોજ લાભકારક છે ચાતુર્ભાસ (વર્ષાકાળ) દરમ્યાન સૂર્યકિરણ અભાવે પાણી બનાવી ન શકાય તે સમયમાં બ્યારે પણ સૂર્યકિરણોનો લાભ મળે, ત્યારે અવશ્ય પાણી તૈયાર કરી લેવું, જે ત્રણ ચાર દિવસ ચાલી શકે એ પ્રમાણમાં મંદહિત રાખવું અને યોગ્ય નિયમીત રીતે પ્રયોગ કરવો.

## ૧૪ કેન્સર - (અર્બુદ - નાસૂર)

માનવ શરીરનો કોઈપણ અવયવ નમળો થતા, તે દ્વારા સંપત્તિ ઝન્ય વિકાર યુક્ત વિગ્નતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરે છે જેમ શરદી, મમા (હસ્ત મૂળ વ્યાધિ, બવાસીર), ફેડા, ફેડાની, ખુજલી આદિ અનેક રોગો બહાર વિગ્નતિય દ્રવ્ય બહાર આવે છે. તેમ કેન્સર રોગ પણ, બ્યારે શરીરમાં વિગ્નતિય દ્રવ્ય વધી પડે છે, ત્યારે તે જુદા જુદા અંગોદ્વારા બહાર નીકળવા પ્રયાસ કરે છે, જેવા કે ગળાબહાર, જાની, શુદ્ધ અને અન્ય અવયવો.

## કેન્સર થવાનું કારણ

તપકાર [ છી કણી ] સુધવી, બીડી, સીંગારેટ, ચિરટ, ગડાકુ આદિનું ધુમ્રપાન કરવું તમાકુ ખાવી, ગાળ, બાગ, મામ, માજની, દારૂ આદિ વ્યસનો તેમજ સોડા, લેમન, ઇલાદિ પીણા, પુરી, પકોડી, બજાયા, સેર. ગાડીઆ આદિ બહારનો અસ્વચ્છ ખોરાકનું સેવન, દુર્ગંધીભર્યાં ગળ વાસમાં રહેતાજી શરીરની ક્રિયા સ્વચ્છતાનો

અભાવ, મેલાંગંદા કપડાં પહેરવાં, વિકારચુક્ર, દોષવાતુ, અસ્વચ્છ પાણી પીવું, વીગેરે અનેક કારણોથી આ ધાતક રોગ માનવ શરીરમાં લાગુ પડે છે.

### લક્ષણ

પાચન શક્તિના અભાવે મંદગ્નિ થવી, લોહીની અશુદ્ધતા, ખાવાપીવામાં અશ્ચિ, રોગચાળા ભાગમાં ફેલા જોડાઈને હૃદ-વેદના થી (વેદના કદીક ઓછી હોય તો ક્યારેક હોતી પણ નથી), ગળામાં આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો ઘોરાક લેવામાં મુશ્કેલી, રોગ આગળ વધ્યો હોય તો પાણી પીવામાં પણ તકલીફ થાય છે. શરીરમાં બેચેની જણાય છે. તેમજ શરીરમાં એક પ્રકારનો મનરહ થવો એ એટલું મુખ્ય લક્ષણ છે. કાળજીનું કેન્સર હોય તો જમણા ખભાની નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે, શરીર રોગ રોગ દૃશ્ય-નિર્બળ અને વિગ્રમ માસમ પડે છે, કાંઈક વાર તાવ પણ આવે છે તેમજ કંટાળાકે વખત પિત્ત વિકાર પણ થઈ આવે છે.

### આસન ચિકિત્સા

આ વિશુદ્ધ નૈસર્ગિક વાતાવરણ હોય એવા સ્થાન લીધાજમ વૃક્ષ-પુષ્પ વાટિકા શીતળ છાયા, સુગંધિત પવનની લહેર, અને શાંત રમણિય એવા સ્થાનમાં યોગાભ્યાસ આસન અભ્યાસ કરતા રહેવાથી અને કાવચ નિવાસ કરવાથી કેન્સરના રોગીને પૂર્ણ સ્વસ્થ અને ફાયદો થાય છે.

ઉપર જણાવેલા વર્જિત આહાર, બસન અને પાણીનો સદતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. શરાબન સમયમાં પાચ વખત દીર્ઘ શ્વાસ લેવો અને છોડવો. ત્યાર પછી એક મિનીટ આરામ કરી અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન પહેલો પ્રકાર અપૂર્ણ બે મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન બીજો પ્રકાર અપૂર્ણ બે મિનીટ, કૂર્માસન ૧ મિનીટ, વજ્રાસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રાસન ૨ મિનીટ, એક પાદ પવન મુકતાસન ૨ મિનીટ, પવન મુકાસન ૧ મિનીટ, વીરામન ૨ મિનીટ કરવું. વિપરિત કરણી આસન કેન્સરના રોગી માટે ધણુંજ લાભદાયી છે, જે ૩ થી ૬ મિનીટ કરવું જોઈએ, અને સુપ્ત ધનુરાસન અડધી થી ૧ મિનીટ કરવું.

## આહાર ચિકિત્સા

આ રોમના દરદી માટે આહાર વ્યવસ્થામાં અત્યંત કાળજી અને માવધાની રાખીને જોઈએ આહાર પ્રવાહી, જીવન તત્ત્વથી બરપૂર, હલકો અને પચવામાં અનુકૂળ એવો હોવો જોઈએ. તેમજ તે મળમૂત્ર [ હાજતા ] ને અનુકૂળ હોય તેવો હોવો જોઈએ.

મવારે પાણી માથે મોમળીનો રમ, ૧૦૦ વાગે બકરીનું પાશોર દૂધ, બપોરે મેથીની કે બચાની બાજી પાણીમાં બાંધીને યોડો મિધન, જીર, અને લીંબુ મેગની અઠ આમ જોઈની લેની જોઈએ દિવસના બે વાગે બકરીનું દૂધ પાશોર જોઈનું લેવું માત્રે ૪ વાગે પાણી માત્રે મોમળીનો મિશ્રીત રમ, અને સાત્રે ૬ વાગે પાચન અને તાદાગ્નની ( ચોળાધ ) બાજી, રાત્રે ૬ વાગે મગને પાણીમાં બાંધી તેમાં જીર, ગોળ મેગની ખાતુ જોઈએ જે આવડામાં ખાતી વેળા મુશ્કેલી લાગે તો તેને પ્રનાહી પી શકાય તેવું કરીને પીવું જોઈએ જ્યાં સુધી રોગ દબાય નહિ ત્યાં સુધી પથ્ય પાળવામાં ખુબ માવધાની જરૂરી છે ત્યાર પછી ચોળા, લીંબોતરી બાજીપાચા, તુવરની દાળ, મગની દાળ, સેનેક બાજી, આદિનો ઉપયોગ કરવો પથ્ય - પરહેજ દરમ્યાન ધ્યુ કરીને મીઠીદ્રાક્ષ (અગૂર), છોડા-જામ સથે પાકુ પપૈયુ, એબચી કેળા, અજીર વીગેરેનો ઉપયોગ કરવો જિવમ દરમ્યાન પાચથી ૭ ગ્લામ પાણી પીવું જોઈએ.

## માનસોપચાર

પ્રાતઃકાળે જાગતા થઈ હાથ મો મોઢ બીજાના પર બેસીને નીચે મુજબના વિચારો વારંવાર કરવા “મારા શરીરના જે અવયવમાં રોગ છે, તે નિરોગી, દુઃખ દર્દી વિનાતું અને વિકાર રહિત બનતું જાય છે હવે હું રોગથી મુક્ત થતો જાઉં છું (જોઈએ એ “રોગથી મુક્ત થતી જાઉં છું” એમ ઉચ્ચારવું) અત્યાર સુધી મારે શરીર દુર્બળ અને અશક્ત લાગતું હતું, પરંતુ હવે તે સ્થિતિમાં હું નથી હવે મારે શરીર સશક્ત ચેતનવતું, કાન્તિયુક્ત, યતુ જાય છે અપ્તધાતુ નિર્વિંશર થઈને શુદ્ધ રુપમાં પરિવર્તન પામતી જાય છે મારે જીવન નવિન આશા, નિશ્ચામના કિરણોથી જગમગી ઉડયું છે” આ મુજબ મનોબળદાયક વિચાર જોળામાં જોળા પા વખત વારંવાર ઉચ્ચારવા-રટણ કરવા કેન્સરના રોગી દરદીનું મન હમેશા ભયભીત અને નિરુત્સાહિ આશા રહિત રહેતું હોય છે ઉપર મુજબના દિવ્ય શક્તિ અને પ્રેરણાદાયી વિચારોના મનનથી એવા રોગીને માનસિક શક્તિ પ્રાપ્ત થશે જીવિમા પવિત્રતા અને સ્થિરતા-સ્વસ્થતાનો સંચાર થતો.



રહેશે જીવનદીપ ખુલાવાની જે ઘેરી ચિતા રહેતી તે હવે સપૂર્ણ રીતે મગી જશે અને પૂર્ણાનંદ પ્રાપ્ત થશે

## સૂચકિરણ - ચિકિત્સા

સૂર્યની સામે આસનમાં બેસવું અને જે ભાગમાં કેન્સરના રોગની વેદના હોય તે ભાગ સૂર્ય કિરણો તરફ રાખી લીલા રંગના કાચમાંથી સૂર્યના કિરણો કેન્સરવાળા ભાગ પર પડવા દેવા બીજા દિવસે (૫૫) વાદળી રંગના કાચમાંથી સૂર્ય કિરણો રોગગ્રસ્ત ભાગ પર પડવા દેવા પ્રથમ દિવસે આઠ મિનીટ ત્યાર પછી રોજ બપોળે મિનીટ સૂર્યકિરણ લેવાનો સમય વધારતા જતા ૨૦ થી ૩૦ મિનીટ જેટલો સમય સૂર્ય પ્રકાશ લેવામાં લેવાવો પેટ સાર આવતું ન હોય (કબજિયાત), તો પીળા રંગના કાચની શીશીમાં સૂર્ય કિરણોમાં તૈયાર કરેલું પાણી લેવું અગર પેટ પર રંગના સૂર્ય કિરણો કાચમાંથી પસાર કરવા, આ વિધિ માટેનો વખત પણ ઉપર મુજબનો રાખવો જો સૂર્ય કિરણો પેટ પર લેતા ઝાડા વધુ થાય તો સૂર્ય કિરણ પેટ પર લેવાનો સમય ઓછો કરવો અને બેસીને કિરણો લઈ ન શકાય તો સુતા સુતા પણ લેવા શરીર પર વધુ વસ્ત્રો ન રાખવા સિવાય એક કોપિન અગર ચૂંઈન પહેરવી સૂર્ય કિરણો લેતા તે પ્રકાશ આખ પર પડવા દેવો નહિ તે ખાસ સલાહ રાખવી

## જલોપચાર

કડવા લીમડાના પાન અને લીમડીના પાદડા પાણીમાં ઉકાળવા અને તે પાણી વજન માપ કરીને ૩૦ નબરના ગ્રે વેનાઇઝ દીનના ટબમાં ભરવું પાણી ટબના અર્ધા ભાગ જેટલું ભરવું પાદડા એટલાજ પ્રમાણમાં લેવા કે પાણીમાં ઉકાળતા પાણી રંગવાળું બની જાય ઉપરાંત લીમડાના પાન ભેગી બીજ પણ વનસ્પતિ નાખવામાં આવે છે, પરંતુ તેનું પ્રમાણ કઈ વનસ્પતિ અને તેના ગુણધોષ ઉભર અને પ્રકૃતિ ને અનુકુળ થવા તથા તેના લાભાવાજ નજીવા તેનું યોગ્ય રહસ્ય જાણકારી અનુભવી અને એના નિષ્ણાત પાસેથી જાણવું જરૂરી છે, તે સિવાય તેનો અખતરો કરવો ઉચિત નથી ટબમાં પાણી બધાં પછી પેટ અને કટિ ભાગ પાણીમાં રહે અને પીઠની ઉપરનો ભાગ અને પગ બહાર રહે તે મુજબ આરામ ખુરસીમાં બેસાડોય તેમ બેસવું ત્યાર પછી જમણા હાથે પેટને જમણી તરફથી ડાબી બાજુ હળવે હળવે ચારે બાજુ મસાજવું પહેલા દિવસે ૧૦ મિનીટ, બીજા દિવસથી બપોળે મિનીટ વધારતા રહી ૧૫ થી ૨૫ મિનીટ

મુઘી કઠિન્નાનનો મમય રાખવો આ પ્રમાણે કઠિન્નાન કરવાથી લોહીનો [ઘરીરમાનો] કચરો-વિગતિય તત્ત્વ બહાર નીકળી જશે આ કડવા લીમડાના પાનમા ચમકારીના સામ આપવાનો શુભ સમાચારો છે



## (૧૫) મૂલવ્યાધિ (અર્શ-ખવારીર)

આ રોગ શુદ્ધની ત્રિવેલી (શુદ્ધીની અદરનો આતરડાનો ૪ ઈંચ લાંબો ભાગ) માં થાય છે, વાતદોષ, ત્રયારોગ, મામ, લોહી, અને મેદ આદિના બમડવાથી - ફિત શુદ્ધની અદર મામયથી ઉત્પન્ન થાય છે, જેને અર્શ મૂળવ્યાધિ કે ખવારીર કહેવામાં આવે છે તીખો રમ, કડવો રમ, ક્યાય રમ વાળી વસ્તુઓ અધિક પ્રમાણમાં ખાવાથી દાર પીવાથી, વધુ પડતો બાયામ કરવાથી, અતિથય ચિતાનુર રહેવાથી તડકામાં લાંબો વખત ફરવાથી, વાતમુખ વ્યાધિ ખવારીર ઉત્પન્ન થાય છે એ પ્રમાણે બીજા કોઈ કારણથી પિત કોપિત થવાથી પિત્તાર્શ રોગ, થાય છે તેમજ ઝેજ પ્રમાણે કદ્દોષ પણ થાય છે

આ રોગોનો વિકાર થતા મગ્નસાગાવખને શુદ્ધની અદરના ભાગમાં (શુદ્ધહારમાં) ખૂબ દુખ વેદના થાય છે મોટા આતરડાની નીચેનો, બહારની ભાગમાં મળત્યામ વખને મગ્ન થોડા પ્રમાણમાં રહી જાય છે, અને શુદ્ધહારના ઉપલા ભાગમાં મળ અવરોધ થાય છે, આ મગ્ન સમગ્ર થઈને મડતો જતા વધુ ઉચ્ચતા - ગરમીપ્રધાન બને છે નથી દુર્મધવાગો થઈ જાય ■ રોજીદા બોજન પછી બનેલા મગ્ને બહાર નીકળવાને પણ આ એકત્રીત થએલો મગ્ન અક્તરડામાં રોકે છે, અને તેને નીકળવા અવરોધ પેદા કરે છે, કદાચ તે મગ્નવિસર્જન થતો હોય પણ સપૂર્ણ રીતે બંધોજ કચરો નીકળી શકે નથી આ અવરોધ થએલા મગ્ની ગરમીને લીધે શુદ્ધની અદરની જ્યામડી પર સોજો આવે છે અને તેથી આમપાત્મુ લોહી પણ ખરાબ થાય છે તેમજ સોજવાળા જ્યામડી પણ પાતળી પડી જાય છે સોજવાળા જ્યામડી પાતળી થતા તેમાં છિદ્રો પડે છે અને તે દ્વારા રક્તસ્ત્રાવ લોહીબહાર નીખવા માટે છે ટેટલીક વખતે રક્તસ્ત્રાવન થતો હોય ત્યારે પણ મગ્નસાગ વખને ગુફામાં ધણીજ વેદના થાય છે આ મુજબ ખવારીર-મુલવ્યાધિ અર્શના અનેક મરણોમાં બધેકોરા એક વિશેષ કારણ છે

## આસન ચિકિત્સા

નૌમિ ક્રિયા અડધી મિનીટ, પૂર્ણ પદ્માસન ૧ મિનીટ, ત્રિકોણાસન ૧ મિનીટ, આકર્ષણ (આકર્ણ) ધનુરાસન ૧ મિનીટ, મત્યામન ૨ મિનીટ, નૌકાસન ૧ મિનીટ, લોવાસન ૧ મિનીટ, હમાનન અડધી મિનીટ શવાસન ૫ મિનીટ, અશ્વિની મુદ્રા ૫ મુદ્રા કરવી જરૂરી છે. શુદ્ધાદારનું મથાસબવ યોગ્ય રીતે સક્રિય વિકાસ (ન્યારણ, ને અશ્વિની મુદ્રા કહેવાય છે) પ્રાત કાળે આસન કર્યા પછી મધ્યાહ્ન અગર માત્રે અથવા તો ત્રણે વેળા ૫ મિનીટ અશ્વિની મુદ્રા કરી જોઈએ મળાવરોધ વિકાર રહેતો હોય તો અસ્તિ ક્રિયામાં પાશર મીડી છામ મળાવરથી ખેંચવી, ત્યાર પછી નૌમિ ક્રિયા કરવી નૌમિકર્મ પછી અસ્તિદ્વારા ખેંચેલી છામ મળાવરથી કાઢી નાખવી આ ક્રિયા આઠથી નવ દિવસ કરવી

## આહાર ચિકિત્સા

રાત્રે ૧ તોલા નમાણુમાં મેથી પાણીમાં બીજાની રાખવી સવારે તેને બારીક વાટી થોડો ગોળ મેળવી ખાવી આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ જોઈએ જોઈ કરવો અને તો મેથીની બાજુની કામળ પાનો વાની થોડી માકર—અગર ખાંડ મેળવી પીવા બધોરે દાઝ, બાત, ચેટલી, શક આદિ જોળન કરવું જોળન દરમ્યાન મૂળા પાઘા માથે ખાવા જોઈએ સાંજે ૪-૫ વાગે શેરડીનો રમ આડથી બાર ચૌસ જોઈએ પીવો દિવસમાં બે વખત ગાયનું દૂધ પીવું રાત્રીનું જોળન થોડાંજ પ્રમાણમાં લેવું અને ધણ કરીને તેમાં કાચા ખાંચ શકાય તેવા આહારનો ઉપયોગ કરવો. ખટાશ, માસ, દારૂ, સિંગા રેટ, બીડી, તમાકુ વીગેરે બાધક છે

બવામીર (મૂળાધિ) મા લોહી પડતું હોય તો અને પ્રકૃતિ પિત પ્રધાન હોય તો દિવસમાં બે વખત લીજનું શરમત પીવું, શરમતમાં તુકમરીઆ જરૂર નાખવા તુકમરીઆ પાણીમાં પવાળાને કુમાવેલા હોવા જોઈએ આ જોડ ઠંડુ પીણ છે અને શીતગતા થતાજ જેતણ દિવસમાં લોહી પડતું બધે થયે, તુકમરીઆનો લાગ્ય ઉપયોગ કરતા રહેવાથી શરદી થતોનો પણ સંભવ રહે છે, તો તેમ થતા તુકમરીઆનો પ્રયોગ બધ કરવો

## માનસોપચાર

પ્રાત કાળે સ્નાન સંન્યાસી પરવારી કાષ્ટ એ આમનમાં બેસી વિચાર કરવો કે “મારા કુલાર મોટું આતરડું અને બીજા અદરના ૫ રૂબો સશક્ત થતા જાય છે,

તેમજ દરેક અવધન પોતાનું કાર્ય યોગ્ય રીતે કરતા પ્રતિદિન વધતી રહી છે. તેમજ દિવસ પંજી દિવસો પમાર થતાં માથે સાથે મૂળ વ્યાધિનું દુઃખ પણ ઓછું થતું જાય છે, મગત્યાગ મારી રીતે વિના કષ્ટે, સરળતાથી થાય છે. શરીરમાં શક્તિ, સ્તુતિ અને ચેતનનો નવ પ્રવાહ વધી રહ્યો છે. મન બળવાન અને તેજસ્વી બની ગયું છે. મનની દુર્બળતા નષ્ટ થઈ અબળ અને ઉન્નતિ કારક વિશ્વમનીય વિચારોનો સમાર થતો જાય છે. દુઃખ અને નિરાશાની ઉદ્ભવતામાંથી મુક્ત થઈ હું હવે સુખ અને આશામય, આનંદી જીવનમાં પહોંચી રહ્યો છું.”

### સુયં કિરણ ચિકિત્સા

જુરા કાચની શીશીમાં સૂર્યકિરણ દ્વારા તૈયાર કરેલા પાણીમા સફેદ વજ્ર બીંજતી તેને પેદા અને શુદ્ધ દારમા અડધો કલાક રાખવું. આ પ્રયોગ ૨૧ દિવસ કરવો. વાદળો અને નારંગી રંગની શીશીમાં સૂર્યપ્રકાશમાં તૈયાર કરેલા પાણીનું દિવસમાં બપોળે કલાકના આતરે બપોળે આસ જોટણું સેવન કરવું.

### જલોપચાર

ગેળેનાઈઝ ટીનના ટબનો અડધો ભાગ પાણીથી ભરી તેમાં જીમ આરામ ખુરસીમા બેઠા હોઈએ એ પ્રમાણે જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ, એ પ્રમાણે ચારે તરફ પેટ પર હાથ ફેરવતા રહેવું. પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ આ ક્રિયા કરવી. પછીથી દરરોજ બપોળે મિનીટ વધારતા રહી પછર મિનીટ કઠિસ્નાન કરવું. મૂળ વ્યાધિ-બવાસીરનો રોગ જો સાચા વખતનો જુનો હશે તો કઠિસ્નાન માટે તૈયાર કરવાના પાણીમા કેટલીક વનસ્પતિ નાખવી જોઈએ, પરંતુ રોગીના રોગનું નિદાન કર્યા વિના કયા પ્રકારની કેટલી વનસ્પતિ આપવી નાખવી તે ચોક્કસ કહી શકાય નહિ.

### માટીના પ્રયોગ

માટીને દૂધમા ધવાળી ચેટવા જેવી ચેપવી બનાવી તેને નહાવા અગાઉ ૧૦ મિનીટથી શરૂઆત કરી, રોજ બપોળે મિનીટ વધારતા રહી એક કલાક જોટલા સમય માટે પેદાના ભાગ પર રાખવી.

## ( ૧૬ ) આન્ત્રપુચ્છ રોગ

## ( એપેન્ડીસાઇટિસ )

ખાસ કરીને બેઠાડું કામ કરનારાઓને આ રોગ જોવામાં આવે છે. ખાવા પીવાની અનિયમીતતા, મળત્સાગમાં બેદરકારી, અપચો કરનારા-પચવામાં બારે જોવા ખોરાકનું નિત્ય સેવન, આદિ કારણોથી આ રોગ ઉદભવે છે આ રોગ બાળકો, જુવાન તેમજ વૃદ્ધોને પણ થાય છે. ઉપરાંત ચેજિદ વ્યવસાયમાં રમ્યા પચ્યા રહેતાં, શારીરિક વ્યાયામના અભાવે આ રોગના ભોગ થનારા ઘણાં સ્ત્રી-પુરુષો મળી આવે છે.

## પૂર્વ-લક્ષણો

નાભની બાજુમાં નીચે જમણા ભાગ (પેટ) માં દુઃખાવો થાય છે. કેટલીક વાર દુઃખાવો થાય છે તો ક્યારેક ખીસકુસ દુઃખાવો થતો પણ નથી. મોઢા અને નાના આત-રડાના જોડાણ સ્થળે પુછડા જેવો ભાગ થતાં, તેમાં રોગ મુક્ક રસો, વાયુ, મળ ભરાવાથી આ ભાગ કુલી જાય છે અને તેથી દુઃખાવો વધતો જાય છે. આ અવસ્થા લાંબો વખત રહેતાં, થોડાજ સમયમાં અવયવ પોતાની કાય શક્તિ ગુમાવી દે છે અને અનિયમીતપણે કામ કરતો રહે છે. આ લક્ષણો પછીની સ્થિતિમાં આ આન્ત્રપુચ્છ-રોગ (એપેન્ડી સાઇટિસ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

## પ્રાકૃતિક ઉપચાર-મહત્વ

આ રોગમાંથી સારા થવાને માટે કોઈપણ પ્રકારની વધુ પડતી ચિંતા કરવાની જરૂર નથી. અપ્રાકૃતિક અને ઔષધિ પ્રયોગ પાછળ પોતાનો સમય અને તન, મન, ધનનો વ્યય થતાં પણ યોગ્ય લાભ મળતો નથી, અને રોગી નિરાસ થઈ પડે છે, ત્યારપછી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર અનેક પ્રકારના પ્રયોગાત્મક ઇજેકશનો અને ગોળીઓ ઔષધાદિના ઉપચાર પછી પણ સતોષકારક જોઈતું પરિણામ અને શાયદો થતો નથી ત્યારે ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) દ્વારા આન્ત્રપુચ્છ-વધારાનું આંતરકું કાપવામાં આવે છે. પરંતુ અમારી પધ્ધતિમાં શસ્ત્રક્રિયાને સ્થાનજ નથી. પરિણામે શસ્ત્રક્રિયા (ઓપરેશન) વિના પણ આ રોગ પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ચિકિત્સા સાધન દ્વારા નિમ્ન દેહ મટાડી શકાય છે. પરંતુ ઘણું કરીને એકુંજ જોવામાં આવે છે કે આ રોગથી પીડિત દરદીઓ કૃત્રિમ ઉપચારોની જાળમાં જ ફસાતા હોય છે અને વધુને વધુ દુઃખ બરબાદી ભોગવતા રહે છે.

## આસનોપચાર

આમન પ્રયોગ કરતા પહેલા કેટલાક દિવસો એવા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ કે જેથી પેટના અદ્યના અવયવોને વિશેષ શ્રમ ન પડે, તેમજ તે નમ્રતા અને ક્રિયાશક્તિદિન ન થાય. આ પ્રકારની મુરિયાયુક્ત સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાને નીચે જણાવેલા આમનોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

જનુશિરામન પહેલો પ્રકાર ૨ થી ૩ મિનીટ, જનુશિરામન બીજો પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, જનુશિરામન ત્રીજો પ્રકાર ૧ થી ૨ મિનીટ, અર્ધ પદ્મામન પહેલો પ્રકાર ૧ મિનીટ, અર્ધ પદ્મામન બીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, અર્ધ પદ્મામન ત્રીજો પ્રકાર ૧ મિનીટ, અર્ધ પદ્મામન ચોથો પ્રકાર ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તામન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ પવનમુક્તામન ૧ મિનીટ, બુજગામન ૧ મિનીટ, સવભામન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રામન ૨ મિનીટ, બકામન ૧ મિનીટ, ઉર્ધ્વ મર્વાંગામન ૩ મિનીટ, મર્વાંગામન ૧ મિનીટ, ચક્રામન ૧ મિનીટ.

ઉપર મુજબના આમનોની સાધના થોડા દિવસો કરતા રહેવાથી આનન્દપ્રવૃત્તિના દુઃખાવાથી કાયમી રાહત મેળવવાના આમનો કર્યા પછી તરત જ ઉડીવાન બધે ૧ મિનીટ કરવી. આ પ્રમાણે આમનોના સાત તથા માથે બીજા આમનો પણ કરી શકાય.

## આહાર ચિકિત્સા

પ્રત્યેકદિને દત્તધાનન પછી એક ગ્લાસ પાણી પી લેવું આસન અભ્યાસથી નિવૃત્ત થયા પછી ગાય અગર બકરીના પાશર દૂધમાં વાવડીગના ૪ દાણા નાખી ઉકાળવું, ત્યાર પછી એક વામણુમાંથી બીજા વામણુમાં સતત રીતે બર ઠાલવ કરવું કે જેથી તે દૂધ ઉપર ફીણ આવે, બાદ ધીમે ધીમે છૂટડો બરતા પીવું. દૂધના અભાવમાં મેસબીનો ગમ પણ લઈ શકાય છે. ૬ ગ્લાસ મેસબીના રસમાં ૨ ગ્લાસ પાણી મેળવી તેમાં વોટ્સન ઇર મેશીને પીવું.

બપોરના ભોજનમાં યુવાવાળા લોકોની ( મહિની ) ચેટલી, દાચબડના ચોખા, મૂળાની બાજી, મગની દાળ અને બીજા કેટલાક સિલેક્ટરી શાકભાજી લેવા, ભોજન

સાથે કચુબર પણ લેવું જોઈએ. સેલેડ બાજુ, તાદગમની બાજુ, ગુણીબાજુ, મિયા કુની બાજુ (સુવાની બાજુ) પણ લેવી જોઈએ

સાજે ૧—યાગે ફળો લેવા, જેવા કે સતરા, અનેનાસ, સફરજદ, દાડમ, વીગેરે ફળો થોડા-થોડા પ્રમાણમાં ખાવા જરૂરી છે રાત્રે મગની ખીચડી અને મીઠી [મિળી] જાસ અથવા દૂધનો ઉપયોગ કરવો દૂધના ઉપયોગમાં સાધનાની રાખવી કે બધેકોશ થવા ન પામે

### તૈલાભ્યંગ

તેમ માસિક અંગે ધ્યાન પૂરુંકે વિચાર કરીને, કાગળથી સાવધાની સહિત નિષ્ક્રીય કરાય તો આ રોગથી બચવાને ચોક્કસ રીતે આશા રાખી સકાય. પ્રાતઃકાળે નહાવાના સમય અગાઉ અડધા કલાક તેમ માવિશ કરવી અગર બીજાની મદદથી કરાવવી જોઈએ. પ્રિત્ત પ્રકૃતિ હોય તો આમળા કે શાહી તેવનો ઉપયોગ કરવો. કફ અગર વાયુ પ્રકૃતિ હોવાપર કોપરેય, બદામ કે નારાયણુ આદિનો ઉપયોગ કરવો. માસિક કરાવતી વખતે ચત્તા સુધને છૂટણુથી પગ વાકા વાગી પગના તળીઆ જમીનને અડતા રહે તેમ રાખવા, ત્યારબાદ પેટની જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ ફરતી માવિશ કરવી પહેલા દિવસે ૧ મિનીટ બીજા દિવસે દોઢ મિનીટ એ પ્રમાણે અડધી મિનીટ વધારતા રહી ત્રણ મિનીટ સુધી પેટનું માવિશ કરવું અદરના અવયવનો સેજનો મટયા પછી પણ એમ મહિનો માવિશ આપુ રાખવી આ પ્રમાણે રોગ સંપૂર્ણ રીતે ન મટે ત્યાં સુધી માસિક આપુ રાખવી, ઉપરાંત અડવાડિયામાં ત્રણ વખત આપુ ચરીર પણ માસિક કરવું જોઈએ જો રોગ લાખા વખતનો જુનો હોય લો માવિશ કર્યા પછી કઠિન્માન લેવું જરૂરી છે, રોગ નિવારણમાં આ પ્રયોગ અતિ લાભદાયી નીવડશે

### માનસોપચાર

સુખામનમાં જેસી શક્તિ ચિત્તે—સ્વસ્થ મનથી વિચાર કરવો કે “ મોટું આતરડું અને નાના આતરડાના સંધિસ્થાનમાંથી રોગ પૂર્ણ રીતે મટતો જાય છે અને મોટું તથા નાનું આતરડું યોગ્ય રીતે કાર્યશીલ થયા જાય છે. પેગનો ભાગ પણ પ્રતિદિન સચકત અને ક્રિયાશીલ બનતો જાય છે ” આત્મપુષ્કનો રોગ હવે મને કશું પણ દુઃખ

આપી શકે તેમ નથી. હું દિન-પ્રતિ દિન રોગ રહિત-નિરોગી થવો જાઉં છું. માનસિક શક્તિ વધતી જાય છે. હવે મારા શરીરમાં કોઈપણ પ્રકારનો રોગ રહ્યો નથી. પ્રત્યેક રોગનો પ્રતિકાર કરવાને મારામાં પૂરતી શક્તિ છે, આ પ્રમાણેના ઉદાત્ત વિચારોમાં ૫ થી ૧૦ મિનીટ રત રહેવું.

### જલચિકિત્સા

જ્યાં સુધી પેટના દુઃખાવાની તકલીફ રહે, ત્યાંસુધી ટીનના ટબમાં અડધા ભાગનું સાધારણ ગરમ પાણી ભરી તેમાં આરામ ખુરસીમાં બેઠા હોઈએ તે પ્રમાણે બેસી, જમણી તરફથી ડાબી તરફ, એ પ્રમાણે જમણા હાથે પેટપર ગોળ ગોળ માસિશ કરવી. પહેલા દિવસે ૬ મિનીટ, બીજા દિવસે ૮ મિનીટ એ મુજબ દરરોજ બપોળે મિનીટ વધારતા રહી અડધા કલાક સુધી કટિસ્નાન કરવું. વેદના-દુઃખાવો ઓછો થયા પછી ઠંડા પાણીથી ઉપર પ્રમાણે કટિસ્નાન કરવું. ઉપરાંત બાવળની છાંય પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી ટબના પાણીમાં મેળવી ઠંડા પાણીમાં કટિસ્નાન કરવું. કટિસ્નાન કરવાનો વખત ઉપર મુજબનોજ રાખવો, ત્યાર પછી સ્નાન કરવું. જે શરૂઆતનો રોગ હોય તો ૨૧ દિવસ અને જુનો સાંખા વખતનો રોગ થયો હોય તો હોય તો ૨ થી ૩ મહિના, ઉપર મુજબ કટિસ્નાન કરવું જોઈએ.

### સૂર્ય કિરણ ચિકિત્સા

જુરા ૨ ગની શીશીમાં સૂર્ય પ્રકાશમાં તૈયાર કરેલા પાણીમાં સફેદ વસ્ત્ર બીજીને દુઃખાવાવાળી જગ્યા પર મુકવા. આ પ્રમાણે સવાર, બપોર અને સાંજ ત્રણ વખત બીના કપડાના પોતા દુઃખાવાવાળી જગ્યા પર ૫ દર મિનીટ રાખવા. પીળા ૨ ગની અને આસમાની ૨ ગની બાટલીમાં તૈયાર કરેલું પાણી બપોળે વખત દિવસમાં, બે ઝાંસ જેટલું એકી વખતે પીવું. આ પ્રયોગ પણ ૨૧ દિવસથી ૩ મહિના જેટલા ગાળાનો કરવો-આમ રાખવો જોઈએ.

### પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

પ્રાતાઃકાળે આસન અભ્યાસ પછી અનુષ્ઠાન-વિશોમ પ્રાણાયામ ૩ વખત કરવા, અને ભોજનના અડધો કલાક આગળ-(પહેલાં) પણ ૩ વખત ઉપલા પ્રાણાયામ કરવા. (પ્રાણાયામ વિધિ “ઉમેશ યોગ દર્શન” ના બીજા ખંડમાં જોઈ સમજી લેવી.)



## ( ૧૭ ) અંકવૃદ્ધિ રોગ

આ રોગ ખાસ કરીને ધરડા અને યુવાન પુરુષોમાં જોવામાં આવે છે કેટલાકને અડકોશમાં પાણી ઉતરે—ભરાય છે, તો કેટલાકના અડકોશમાં વાયુ ભરાય છે.

## રોગનું કારણ

કૂદવાથી, દોડવાથી, કાષ્ઠક બોલો ઉચ્ચતા, પાણી પર તરતાં, પાણીમાં ડુબકી મારતાં, વાયુ વિકારથી, કફ, પિત્ત પ્રકૃતિથી કે અતિ મૈથુન દ્વારા ચોટ (ધકકો) લાગતા, તથા કુપથ્ય ભોજન આદિ અનેક કારણોવશાત આ રોગ થાય છે.

## રોગનું લક્ષણ

શરૂઆતમાં પીશાબ ઓછો અને વેદનાથી થાય છે. અડકોશના પાછલા ભાગમાં સોજો દેખા દે છે. પેટના નીચેના ભાગ અને પેટમાં દુખાવો જણાય છે. અરુચિ, ઉબકા આવવા; નાડીની ગતિ ક્યારેક ધીમી તો ક્યારેક જોરથી થાય છે. જીભનો રંગ સફેદ થઈ જાય છે. ક્યારેક એકદમ વિસ્તૃત—મોટો થઈ જાય છે, અને રોગ જુનો થતા ફેલાતો જાય છે. આ રોગ બાલ્યાવસ્થામાં પણ થઈ આવે છે. આનું મુખ્ય કારણ માતાપિતાના રજસ અને વીર્યદોષ તેમજ બાળકની ઉંઠેર પદ્ધતિમાં ખામી પણ એક કારણ છે.

## આસન ચિકિત્સા

શીર્ષામન ૧૦ મિનીટથી અડધો કલાક, મસ્થામન ૧ થી ૩ મિનીટ, તોલાગુલામન ૧ મિનીટ, ગોમુખાસન ૧ થી ૨ મિનીટ, વિપરિતકરણી આસન ૨ થી ૪ મિનીટ, અશ્વિની મુદ્રા પ્રાતકાળ, મધ્યાહન અને સાંયકાળ મળી ૩ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ મર્ચાંગામન ૧ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉડીયાન ૧ મિનીટ, નૌસિકર્મ ૧ મિનીટ, વીર્યઆમ્બનામન ૧ મિનીટ.

## આહાર ચિકિત્સા

ચણા, બટાકા, પુરી વીજેરે તળેલો આદાર વજ્ય છે. ચોખા ઓછા અને યુક્ત વાળા બકના લોટની રોટલી વધુ પ્રમાણમાં લેવી. મેંદ કોદળુ (પેણ), દહીં, શીયા,

આદિ શાક, તાંદળાનની બાજી, મગની દાળ, સેલેડ બાજી આદિનો વધુ ઉપયોગ કરવો. કચુંબરમાં કાંઠા (કુંગામી) અને માગરનો છૂટથી ઉપયોગ કરવો. બોળન પછી અનેતામ, પપૈયા, દાડમ, આદિકો પણ ખાવા જોઈએ. દૂધ પણ ગરમ કરેલુ પીવું. સત્રીના બોળનમાં હલકા ખોરાક લેવો. તેમજ બ્યાંસુધી રોગ રહ્યો હોય ત્યાં સુધી મેથીની બાજી, પુનર્નવાની બાજી, ખાલી લાભદાયી છે.

## રોગ નિવારણાથે મનોબળની આવશ્યકતા

પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ચિકિત્સા આધારે શારીરિક વ્યાધિ સાથે માનસિક વિચારોની નિકટતા માનવામાં આવી છે. કેમકે કેટલાક માધારણુ રોગમાં માનસિક દુર્બળતા, શંકા, બય, અમશ્લિષ્ટતા (દુઃખ મહન કરવાની સહન શક્તિનો અભાવ) આદિ વિકારો સામાન્ય માણસોમાં જોવામાં આવે છે, અનિષ્ટ માનસિક કારણોથી શ્રેષ્ઠ ચિકિત્સા ઉપચાર પણ ફળદાયી નિવડતા નથી.

જ્યારે બળરમ્ભા કોઈ ઔષધ ખરીદતા હોઈએ ત્યારે દુકાનદારને તેનાથી લાભ ફાયદો થશે કે નહિ એવો પ્રશ્ન-શકા, અને અવિશ્વાસના કારણે પૂછીએ છે બહે તે દવા ગમે તેવી શ્રેષ્ઠ લાભકારક હોય પણ સત્તુલ અને આશ્ચર્યદ જવાબની અપેક્ષાની અધીરાય હોય છે આમ આવા કારણે ઔષધીના કિંમતી ગુણો હોવા છતાં પણ શકા, અશ્રદ્ધા કારણે તેનો પૂરતો યોગ્ય લાભ મળતો નથી, પરંતુ દવા-રાગા-નેપારી કે દુકાન દારનો સંતુલ અને આશ્ચર્યદ જવાબ મળતા જ જાય છે હવાનો ગુણુ બદલાઈ જતો હોય તેમ માનસિક વિચાર બળે અડધી રાહત દરદી અનુભવતો થઈ જાય છે આ પ્રમાણે રોગના અનેક ઉપચારોમાં માનસિક ઉપચાર પણ ચિકિત્સા ઉપચાર માથે અપનાવવામાં આવ્યા છે.

નિરાશી, હોવા છતાં પણ જો માણસ આશાપૂર્ણ, લાભપ્રદ, ઉચ્ચ પ્રેરણાદાયક વિચારોનું વારંવાર ચિંતન કરતો રહે તો અસ્ય વિચારોના ચિંતનથી લાભ થવાનો જ છે. જેમ મદા નિવાસને ધૂપ, પુષ્પ અને દીપ આદિથી પવિત્ર વાતાવરણુ પેદા કરી શકાય છે, અને તેવા સ્થાનમાં આપણે અપરિમીત આનંદ અનુભવીએ છીએ, એ પ્રમાણે આ મસારમાં પણ અનેક યાતના, દુઃખો, નિરાશા આદિ વાતાવરણુમાં રહ્યા છતાં મનિષ્ઠ કે અનિષ્ઠાએ જીવન વિતાવવું રહે છે. એથી પર થવાને અનેક સુસબ અને

મરજી માર્ગો છે તો પણ માનસોપચાર—મનોનગ્ન ધ્યુજ્જ બાજાર, મધુજ, અને સહજ સાધ્ય છે એમા મહાન શક્તિ સમાએલી છે વાચક એ ન જુલે, પણ યાદ કરે કે મન અસીમ સૂક્ષ્મ શક્તિનો શુદ્ધ બાજાર છે

### માનસોપચાર

પ્રાત કાળ અને રાત્રે સુતા પહેલા સુખામનમા બેસી શુદ્ધ અને પૈદાતુ સકોચન કરી વિચાર કરવો કે “અંકોશ આયે સબધે ધરાવતા અનયવોની નમ અને નાડીઓમા નવશક્તિનો સચાર થઈ રહ્યો ॥ મારા શક્તિશાળી મનોનગથી અંકોશ દિન પ્રતિ દિન મજબૂત બનતા રહી નિરોગી થતા જાય છે. અંકોશના યોગ નિવારણાર્થે” મને લેશમાત્ર પણ શકા રહી નથી મારા દુર્બળ અને નિરાશ મનમા નવશક્તિ અને ચેતનાનો સચાર થઈ રહ્યો છે હવે હું મારા ઉજ્જવળ—આચારપદ ભવિષ્ય તરફ વિશ્વાસ સહિત પ્રગતિ—અબ્યુધ્ન સાધી રહ્યો છું. યોગજ્ઞ સમયમા માર શરીર રોગના પાળ જઠડથી છુટીને આરોગ્યના બરપૂર પલામા મહાની રહેશે પ્રકૃતિ દેવી મને ચિરકાળ આરોગ્ય અને સુખશાન્તિથી ન્યોળાવર કરશે”

### સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

બદામી રંગની શીશી અને શુભામી રંગની શીશીમા સુર્ય કિરણોદાર પાણી તૈયાર કરીને સવારે ૮ વાગે, બપોરના ૧ વાગે, અને માંજે ૬ વાગે એક એક આસ પીવું. તે મુજબ આમમાની રંગની શીશીમાં સુર્ય કિરણો ઉદાર તૈયાર કરેતું સવારે ૧૦-૩૦ વાગે ૧ આમ અને રાત્રે ૮-૩૦ વાગે ૧ આમ લેતું.

### તેલમહંન

પેદાના બાગમા, સિંગમૂળમા, અંકોશ પર પેટની ફરને આદિ અવયવ પર સ્પર્શી રીને તેવ માસિય કરવું બદામનું તેલ, કેપરેલ, નારાયણ તેલ, તલનું તેલ કે સરસીઈ આદિ એક તેલ પોતાની પ્રકૃતિને અનુકૂળ લાગે ઉપયોગ કરવો, ત્યાર પછીથી આધા કલાકે સ્નાન કરવું બની શકે તો આખા શરીરનું જ તેલથી માસિય કરવું, કે ન્હોતી અધિક સામ થાય તેલમાસિય દરમ્યાન શુદ્ધકાર, પેદુ, અંકોશ, અને રક્તમર્યાન

તણાએવા ખે ચાતા રાખવા. પેટમા ચરળી હોય તો તેને તેવ માવિસ દ્વારા ઝોછી કરવી જોઈએ માટેજ તેવ મદન આવશ્યક છે. તેવ માવિસ પ્રયોગ ઝોછામા ઝોછા ત્રણ મહિના ચાનુ રાખવો આમ મતત પ્રયોગ ચાનુ રાખ્યા પછીથીજ તેવમા સિસના ખરા સામા સામનો ફાયદો સમજીને આથી આ પ્રયોગ ૩ મામ જરી રાખવો જરૂરી છે તેમજ નિરોગી અવસ્થામા પણ તેવ માવિસ અધિક સામદાથી નિવડશે



## (૧૮) હાથી પગા ( પ્લીપદ )

આ રોગ પણ વિશેષ રૂપમા મામાન્ય જનતામા જોવામા આવે છે તો પણ આ રોગ માટે એવું નકકી નથી કે અમુકજ સ્થળ અને આબોહવાના લોકોને તેમજ દરેક સ્થળના લોકોને એ રોગ થાય છે કેરજ અને મદ્રામના અમુક ભાગોમા આ રોગ મુખ્યત્વે દેખા દે છે, ઉપરાંત ખીજા કેટલાક અન્ય સ્થળોમા પણ જોવામા આવે છે

આ રોગનું મુખ્ય કારણ અશુદ્ધ પાણીનું સેવન, અશુદ્ધ સ્થાનમા રહેઠાણ, માતાપિતાના દોષ, વ્યાધામનો અભાવ, ઝેરી મચ્છરો અને માખીએ અને એવાજ ખીજા જંતુઓનો ડંખ, લોહીની અશુદ્ધિ, રક્તાભિમરણમા અવરોધ, અને કબજાઆત વીગેરે હોય છે.

### લક્ષણ

કબજાઆત મટાડવા વારંવાર રેચ લેવાની આદત પડવી, શરીરમા જડતા લાગવી, અચાનક ઘૂટણના ભાગમા સોજો આવવો અને મગી જવો, ક્યારેક શરીર ગરમ લાગવું વગેરે એના પ્રાથમિક લક્ષણો છે આ રોગનો પ્રભાવ વધતા સોજો પણ વધતો જાય છે શુક્ર પક્ષની અને કૃષ્ણ પક્ષની એકાદશીથી પૂર્ણિમા અને અમાવાસ્યા સુધી મજાત્માગમા અવરોધ થવો, જેથી પરિણામે તાવ આવે છે ખાવામા અરુચિ થવી, આવા લક્ષણો અઠવાડિયા સુધી રહેતા જોવામા આવે છે ત્યાર પછી પગોમા દુખાવાની વેદના ઝોછી થઈ જાય છે તાવ પણ મગી જાય છે અને સોજો ઉતરી જાય છે આ રોગ મટાડવા અપારંપરિક ઉપાયો પર લાના વખત આધાર રાખતા પગમા એટલો

બીજા સોળે આવી જાય છે કે હરવું હરવું પણ મુસ્કેલ મની જાય છે, અને પગનું વજન પણ વધી જાય છે. પગની આમડી વધી—લટકી પડે છે અને તે ઉપર ફેલ્લીઓ પણ થઈ આવે છે. આમ થતાં લોકીની ગતિ (રક્તાભિસરણ ક્રિયા) મંદ પડે છે.

### આસન ચિકિત્સા

ઉડીયાન બંધ ૧ મિનીટ, નૈસિકમં અડધી મિનીટ, ધૈતિક્રિયા પ્રાતઃકાળે દંત ધાવન પછી કરવી; કપાલભાતિ ૫ વખત, એકપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપાદાસન ૧ મિનીટ, જુજંગાસન ૨ મિનીટ, એકપાદ શલભાસન ૨ મિનીટ, દ્વિપાદ શલભાસન ૧ મિનીટ, અર્ધ મત્સ્યેન્દ્રાસન ૨ મિનીટ, ચક્રાસન ૧ મિનીટ, ઉષ્ઠાસન ૧ મિનીટ, આકર્ષણ ધનુરાસન ૨ મિનીટ, ઉર્ધ્વ સર્વાંગાસન ૪ મિનીટ, મર્નાંગાસન:૩ મિનીટ, શીર્ષામન ૧૨ થી ૩૦ મિનીટ, પદ્માસન ૫ થી ૧૦ મિનીટ, લોલામન અડધી મિનીટ, શવાસન ૫ મિનીટ.

ઉપર મુજબ આસનોના અભ્યાસમાં બની શકે તેટલા સરળતાથી થતાં આસનો કરવો. જેમ જેમ પગની પરિસ્થિતિ (સોળે) ઉતરતો જશે તેમ તેમ વધુ આમનો ઠીક રીતે કરી શકશે. શીર્ષાસનનો ઠીક અભ્યાસ—મહાવરો થઈ જતા ફક્ત શીર્ષાસન પછી શવાસન કરવું ત્યારપછી જ બીજા આસનો કરવો.

ઉપર મુજબના આસનોના અભ્યાસક્રમ સ્વીકૃત રોગી માટે અતિ લાભદાયી છે, અને સાધક (રોગી ને અવરુધ્ધ શાયદો ન થશે.

### પ્રાણાયામ

રક્ત શુદ્ધિ માટે પ્રાણાયામ અતિ જરૂરના છે. અનુલોમ—વિલોમ પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત કરવા. બસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ નં. ૧ ૨ થી ૫ વાર કરવા. પ્રાતઃકાળે આમન કર્યા પછી અંગે સોળે ભોજન કરવા પહેલાં અડધો કલાક આગળ ખાલી પેટે પ્રાણાયામ કરવા. (પ્રાણાયામ વિધિ ‘ઉમેશ યોગદર્શન’ બીજા ખંડમાં જતાવવામાં આવી છે.)

## જલ ચિકિત્સા

## બાળ્ય સ્નાન વિધિ

એક તપેનીમા પાણી લઈ ભાંગરાના પાન ૧૫ થી ૨૦ તોલા, કડવા લીમડાના પાન ૧૦ થી ૧૫ તોલા નાખીને ઉકાળવા રોગીને એક નેતરની ખુરસીમા બેસાડવો અને ગાથા નીચેનો ભાગ કપડાંથી ઢાકી દેવો હવે ઉપરના ઉકાળેલાં પાનવાગી પાણીની તપેલી ખુરસી નીચે રાખવી કે તેમાથી નીકળતી પાણીની ઝડપ રોગીના આખા શરીરે લાગશે વળી રોગીના માથા ઉપર ઠંડા પાણીમા ભીજવેનો શ્વેત કપડાનો પેક મુકવો આ મુજબ પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ બાદ લેવી અને બાદ લીધા પછી આખુ શરીર કારા કપડાથી લોછી નાખવુ ત્યારબાદ તરત તુળસીના પાનનો ગોળ નાખી બનાવેલો કાઢો ત્રણ ગ્રામ જેટલો પી જવો બાદ એક સહડી પર સફેદ વસ્ત્ર પાથરી સૂઈ જવુ, અને એક સફેદ ચાદર ઓઢવી આ પ્રમાણે બાળ્ય વિધિ પહેલા દિવસે ૫ મિનીટ, બીજા દિવસે ૭ મિનીટ એ મુજબ બાળ્યે મિનીટ રોજ વધારતા જવી, અને પૂરો અડધો કલાક બાળ્ય સ્નાન કરવુ અને તરત તુળસીના પાનનો ગોળ નાખી તૈયાર કરેનો કાઢો પીવા તપેનીની બાદ-વગર ઓછી થતા તેને નજીક રાખીને ઓઢીને સૂઈ રહેતા શરીર પર પરસેવો વાગશે, એ દરમ્યાન રોગીએ ટાઈપલ પ્રકારની ચિતા કરની ન જોઈએ, જેમ જેમ વધુ પરસેવો શરીરમાથી છુટશે તેમ તેમ વધુ ઝેરી તત્વ શરીરમાથી બહાર નીકળતા જશે જેથી શરીર, હલકુ અને સ્ફુર્તિહુ બાગવા માડશે

પરસેવા દ્વારા શરીરનો તમામ નિકાર-દ્વિ-નતિય દ્રવ્ય બહાર નીકળી જશે તેમ તેમ સોજો અને વેદના ઓછા થઈ જશે, અને પગ પાતંગો ચતા સ્વાભાવિક સ્થિતિમા આવી જશે, આમ નિકારી તત્વ પરસેવા વ્હારાજ નહિ પણ મળમૂત્ર વ્હારા પણ બહાર નીકળી જશે, જલ ચિકિત્સા અનેક પ્રકારની છે તો પણ બાળ્ય સ્નાન અનેક રોગ નિવારણ દ્રષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી, પ્રભાવશીલ અને મદ્યજ પ્રયોગ છે

## માનસોપચાર

વાચક વર્ગે યાદરાખવુ કે “યાદશી ભાવના યસ્ય સિધ્ધિર્ભવતિ તાદશી” અર્થાત જેની જેવી ભાવના હોય તેનું જ જીવન તેને મળે છે આથી રોગીની ફરજો કે તેમણે રોગ નિવારણ ભાવના અને રોગ પ્રતિકારક વિચારો સતત સેવવા જેમ બાળવાન અને આશાપદ શ્રદ્ધા વગરો તેમ તેમ રોગ નિવારણ મરગ થઈ પડશે માનસોપચારમા

ગુપ્ત લાભપ્રદ મામર્થ્ય સમાચોલુ છે આ વાત સતત યાદ રાખી મનમા વારવાર વિચાર કરવો કે “હું આ રોગથી દરેક પળે સારો થતો જાઉં છું. મારા પગ અને શરીરના અવયવો તદ્દન નિરોગી થઈ રહ્યા છે હું જે પ્રાકૃતિક અને યૌગિક ઉપચાર કરું છું તેનાથી મને પૂરેપૂરો લાભ મળી રહ્યો છે. પ્રકૃતિની સ ગાયમાં હું નિરાશા જનક વિચારોમાંથી નીકળી આશામય વાતાવરણમાં પ્રવેશી રહ્યો છું. પગોની સાથે આખું શરીર સશક્ત અને તેજસ્વી બની રહ્યું છે. હું પ્રતિદિન સુખી થતો જાઉં છું.” આવા વિચારો સતત રીતે બાવના અને દૃઢ બાવે પ્રાતઃ કાળે, બપોરે અને રાત્રે સુતી વખતે કરવા કે જેથી યોગ્ય ફળ પ્રાપ્ત કરી શકાય

### માલિશ

બાગરો માલકાગણી કે દૂધી અથવા આમળા તેવનો માલિશ માટે ઉપયોગ કરવો જોઈએ આ તેવો ન મગે તો કાપરેલ, તલતુ તેલ વધારે સારૂ. સ્નાન કરવા આગળ પગો તથા આખા શરીરે માલિશ કરવું. ખાસ કરીને પગની નસ, નાડી, મજ્જાતત્ત્વ, સ્નાયુ, માથપેશી આદિ અવયવો પર ધ્યાન રાખી માલિશ કરવું. માલિશ કર્યા પછી અડધા કલાકે સ્નાન કરવું માલિશનો આ પ્રયોગ ૧ મહિનાથી ૩ મહિના સુધી ચાતુ રાખવો જોઈએ એથી વધુ વખત કરતા રહેવાથી અવરુચિ અધિક લાભ થશે માલિશ પ્રયોગથી પદરજ દિવસમાં ફાયદો જણાશે. સોજો ઉતરતો જશે અને પગ હલકો લાગશે ચામડીની શુદ્ધતા અને સખતાઈ દર થઈ ચામડી નરમ અને કામળ થશે અશુદ્ધ રક્ત પ્રવાહ એટલે થશે સર્વ શુદ્ધ રક્તનો પ્રવાહ વધતો જશે

### સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

સવારમાં લીલા રંગના કાચમાંથી ૭-૩૦ થી ૧૦-૩૦ વાગ્યા સુધીના કામળ કિરણો ૨૦ થી ૪૦ મિનીટ લેવા (રોગવાગ્મા ભાગ પર) બીજો દવસે જુરા રંગના કાચમાંથી કિરણો રોગવાગ્મા ભાગ પર ઉપર ઉપર ત્રિવિ મુજબ લેવા આ પ્રમાણે એક દિવસ લીલા રંગના કાચથી, તો બીજા દિવસે જુરા રંગના કાચદ્વારા અવર નરર રંગ બદલતા રંગી નિત્ય નિયમ મુજબ સર્પ કિરણો લેવા. સર્પ કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલા કાપરેલ અથવા તલના તેલથી પગની માલિશ આઠાડિવામાં બે વખત કરવી તે દિવસોમાં બીજા માં તેલથી માલિશ કરી નહિ

## આહાર ચિકિત્સા

ગરમ કરેતુ ઠંડુ પાણી પીવાના ઉપયોગમાં લેતુ. દિવસમાં એક વખત જવનુ પાણી પીતુ. તમેાગુણુ યુક્ત (ગરમ) આહારો તજવા, બમનોથી મદા માટે યુક્ત થનું. વેગણ, વાવપાપડી, બટકા આદિ વજ્ય છે. દ્વિગ અને લસણ પણ ન લેવા જ્નેધએ. ચોખા, મગની દાળ, ધઉની રોટલી, લીલાં ચાકમાણ, મીઠા ફળો, ગાય કે બકરીનું દૂધ પૂરતા પ્રમાણમાં લેવાં. પગનો સોજો મપૂર્ણપણે મટાડવા રાત્રીના ફક્ત ફળો અને દૂધનું સેવન કરવું. રાત્રીનું જોજન લેવું હોય તો તે ખુબ આગળ-વહેલુ લઈ લેતુ, રાત્રી પડવા પછી જોજન લેતુ ન જ્નેધએ. પદર દિવસમાં એક દિવસ અપવામ કરવો. અપવામ દરમ્યાન જવનું કે નારિયળનુ પાણી, લીંબુનુ ચરબત કે મોમબીનો પાણી મિશ્રણ કરેલો રમ લેવો. આ બધાં કરતાં શુદ્ધ પાણીજ હોય તો અધિક ફાયદો થશે. શ્લીષ્ઠ-હાથી પગના રોગીએ માટે આ ઉપચાર પણ અત્યંત લાભદાયી અને પ્રમશનીય છે.



## (૧૯) પાંડુરોગ (એનીમિયા)

### લક્ષણ

આંખ નીચેના ભાગમાં સોજો આવે છે, ચામડી ફટિ છે, શરીરમાં લોહીનો સચાર ઓઠો થાય છે. શરીરમાં ઠડીલું-ચીત પ્રમાણુ વધારે રહે છે. મળ-મૂત્ર પીળા રંગના થાય છે. પાચન શક્તિ મદ પડે છે, દાહ, તાવ અને પાણીની તરસ વધે છે. ક્યારેક ફાટેલા-પાતળા જાડ પણ થાય છે, ચામડીનો રંગ પરિવર્તન પામે છે.

### પાંડુરોગ થવાના કારણો

બીડી, સીગારેટ, જેવા ધુમપાન, દારુમાન, માછલી, ઇંડા આદિ અહારનું સેવન, તમેાગુણી આહાર, અશુદ્ધ પાણીનુ સેવન, અશુદ્ધ અને ગદા સ્થાનમાં નિવાસ વ્યાયામથી શરીરને વચ્ચિત રાખતુ, અશુદ્ધ હવા, આદિ અનેક કારણોવશાત પાંડુ રોગ ઉદભવે છે. કફજ, પિત્તજ, વાતજ અને સન્નિપાત આદિ કેટલાયે પ્રકારને



પાકુ રોગ થાય છે સ્ત્રીઓને એક પ્રકારની શેકેલી માગી, કે કાચી માગીના સેવનથી પણ આ રોગ થાય છે ઘઉં, ચોખા આદિ અનાજમાં રહેલા માગી, પત્થર, શરીરમાં ખોરાક દ્વારા પ્રવેશ થતા પણ પાકુ રોગ થાય છે.

### આસન ચિકિત્સા

એકપાદ ઉત્થાનપદાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, દ્વિપાદ ઉત્થાનપદાસન ૧ મિનીટ, એકપાદ પવનમુક્તાસન ૧ થી ૩ મિનીટ, પવનમુક્તાસન ૧ મિનીટ, વજ્રસન ૨ મિનીટ, સુપ્ત વજ્રમન ૧ મિનીટ, સુપ્ત ધનુરાસન ૧ મિનીટ, કર્ણુ પીડનાસન ૧ મિનીટ, વિપરીત કર્ણુ આસન ૪ મિનીટ, મત્સ્યાસન ૨ મિનીટ, નૌવીકર્મ અડધી મિનીટ, કપાલભાતી નળુવાર, અસ્તિ કર્મ ૪ દીસમાં ૧ વાર, નાટક ક્રીયા મન સ્થિર થાય ત્યાં સુધી અગર મનમાં પૂર્ણ થાતી મચ્છર થાય ત્યાં સુધી

### પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામ ન ૨ પ્રાત કાળે ૩ વખત, સાંજના ૩ વખત, સૂર્યોદયને પ્રાણાયામ સનારે ૩ વખત, સાંજના ૩ વખત, (પ્રાણાયામ વિધિ 'ઉમેશ યોગદર્શન' દ્વિતીય અડમા જાણવામાં આવી છે)

### આહાર ચિકિત્સા

ચોખાની અગર ઘઉંની કોંછ દિવસમાં બે વખત લેવી વેગણું શાક, ટમાટા, ભીંડા, પરવત, પડોળા, સુરભુ, લીલા પાદડા વાગી બાજુ, લીલાં શાકબાજુ, કચુબગ, ગાજર, ટમાટા, નારિયળ, ભીંડા આદિના બારીક ટુકડા કરી તેમાં છરુ અને સૂઠ મેળવી ખાવું, (આને સલાદ પણ કહેવામાં આવે છે) દિવસમાં એકવાર મોસળીના રસમાં છરુ અને સૂઠ મેળવી ૪ ઓસ રસમાં ૧ ઓમ પાણી મેળવી પીવું દિવસમાં બે વખત પાણી નેટનું દરેક વખતે બકરીનું દૂધ પણ લેવું બકરીનું દૂધ ન મળે તો ગાયના દૂધમાં પાણી મેળવીને પીવું બેજન પછી ઋતુ પ્રમાણે મળતા ફળો પ્રાપ્તિ અનુમાર ખાવા ઉપર મુજબનો ખોરાક બે થી ત્રણ કલાકના આંતરે લેતા રહેવું અને વચગાળાના સમયમાં (આહાર વ્યવસ્થા સમયમાં) શુદ્ધ પાણીનું સેવન કરતા રહેવું આ પ્રયોગ અવસ્થા સાબદખી અને ગુણકારી નીવડશે

## સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા

લાલ રંગની કાચની શીશીમાં સૂર્યકિરણ દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી ફિવસમાં આર વખત એક એક ઓમ જોટલું પીવું. પીળા રંગની શીશીમાં તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં બે વખત પીવું. સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું આ પાણી પીવાને બે કલાકનો આતરો રાખવો, જ્યારે શરીરમાં ગરમી વડુ લાગે તો લાલ રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણોદ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી પીવું બધું કરવું.

### માનસોપચાર

સુખામન કે પદ્માસનમાં બેસીને સવારે અને રાત્રે સુતી વખતે સ્વસ્થ ચિત્તે મનથી અર્ધા અને વિશ્વાસ સહિત નિયાર-ચિત્તન કરવું કે “મારા શરીરમાં લોહીનો જે અભાવ હતો તે હવે રહ્યો નથી, પરંતુ લોહી, પ્રમાણમાં દિન પ્રતિ દિન વધતું જાય છે અને શુદ્ધ બનતું રહે છે. શરીરમાં શુદ્ધ અને ચેતનયુક્ત લોહીનો મઆગ થઈ રહ્યો છે. હવે મારી શારીરિક અને માનસિક સિધ્ધિતા દર થઈ ગઈ છે, અને તેના બદલે નવશક્તિ, નવચેતન, અને નવિન ઉત્સાહ સપૂર્ણ રીતે હ મેશના માટે મળ્યા રહ્યો છે. મારા જીવનની હવનચક્ષનમાં પણ પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે. હવે માનસિક ઉદ્ઘાસીનતા અને રોગની નિવૃત્તિ થઈ રહી છે, અને મારામાં પૂર્ણ રીતે ચમત્કારીક પરિવર્તન પ્રતિદિન થઈ રહ્યું છે હવેથી મારા જીવનમાં દુઃખ અને નિરાશા યુક્ત વિચારોનો કદિ પણ ઉદય થવાનો નથી, હવે મારા મનમાં આશાપૂર્ણ બાવના, મહત્વાકાંક્ષા, ઉદભવી રહી છે, અને હું જીવનમાં સપૂર્ણ રીતે અધ્યાત્મ અને વિશ્વાસ યુક્ત થતો જાઉં છું. શરીરના પ્રત્યેક અંગે અને સપ્તધાતુ યોગ્ય રૂપમાં શુદ્ધ અને ક્રિયા શીલ બની રહ્યા છે. હું શાંતિ, સતેજ, અને સુખચેતથી જીવન જીવી રહ્યો છું.” આ પ્રકારના વિચારોમાં બની શકે ત્યાં સુધી વધારેમાં વધારે સમય સુધી તન્મય થવું, અને અને ઓળખા ઓળખ થઈ ૨૦ મિનીટ ચિંતન કરતાં રહેવું. આ સમય દરમિયાન મુખમુદ્રા (મીનો ચહેરો) પ્રકુચિત, શાંત, ઉત્પાહમીત રાખવી જોઈએ આ દરમિયાન ઉઘ આવે તો સુધ જવું.

આ રોગ નિવરણાર્થે જન્ય ચિકિત્સા પણ છે. રોગની સ્થિતિ અનુસાર પાણીમાં કેટલીક વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પરંતુ રોગની હાંપત જોયા વિના વનસ્પતિ આદિ વ્યવસ્થા કરવી સલાહીત નથી.

## (૨૦) ક્ષીણકાય અર્થાત દુર્બળ શરીરનું બળ

અને પ્રમાણ્યુક્ત વજન શી રીતે વધારી શકાય ?

## શારીરિક દુર્બળતાનાં કારણો

યોગ્ય પ્રમાણમાં જોધતા જીવન તત્ત્વોવાળા ખોરાકનો અભાવ, અનિયમીત આહાર-વિહાર (આચારી, જીર્ણીવર-ઝીણો તાવ, અગર અસાત આતરિક જવર શરીરમાં તાવ હોય છે, પરંતુ તેનું બાલ થતું નથી), માનસિક ચિંતા, વીર્યદોષ, વ્યાયામથી વિમૂખ રહેવું, માનસિક સંકોચ, કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્તરાદિ દુર્ભાવનાઓમાં ગુલાબેવા રહેવું, કઠમણી, રસમયી, મણિપૂર ચક્ર, હૃદયચક્ર આદિનો મર્યાદિત વિકાસનો અભાવ, સ્વચ્છ અને શુદ્ધ વાયુનો અભાવ, અતિ સંકટામણ્યવાળા અને ગદા સ્થાનમાં નિવાસ, નિર્ધનતાની ચિંતા, અને હમેશા ભયયુક્ત-બહીક, ડરનો આભાસ આદિ શારીરિક ક્ષીણતાના કારણો છે. અપવાદ રૂપે ધણું કરીને નાનાવિધ વૈભવવાળા, શ્રીમતો, ધનવાન અને ઉપાધિધારી - કીર્તિવાળા શિક્ષીત સ્ત્રી પુરૂષો પણ દુર્બળા શરીરના જોશમાં આવે છે. આવા લોકો ખાસ કરીને ભોજન-વિભાસમાં અતિરેક રચ્યા પચ્યા રહે છે કૃત્રિમ શરીર આભૂષણો હારા શરીરનો ઠાક ભભકો વધારવો, શરીર સંજ્ઞવટ કરવી, ભડકીઆ પોશાક પહેરવા, આવી રીતે પોતાની મોટાઇ જન મમાજનમાં વધારવા પ્રયત્ન કરતા હોય છે, જેથી જનસમાજમાં તેનો મોટા તરીકેનો સર્વત્ર પ્રભાવ પડે આવા પ્રકારની તેમની મહત્વાકાંક્ષા હોય છે અને ધણું કરીને એવું જ જોવામાં આવે ■ પરિણામે તેઓ ઓકવડા બાધાના અને દુર્બળા પણ જોવામાં આવે છે ઉપરાંત તેઓનો ખોરાક માત્ર જીવનના સ્વાદ પૂરતો જ હોય છે, જે કેટલીક વાર બિયંકુલ સત્વરહિત જીવનતાત્વ વિનાનો હોય છે, તો કેટલીક વેળા પાચનશક્તિ ઉપરાંત ખોરાક લેતા હોય ■ ગળ્યા, સ્વાદિષ્ટ અને વિદ્યામીનથી ભરપૂર આહાર પચવામાં બારે હોવા છતાં દિવસમાં વારંવાર ખાંચની આદત પડેલી હોય છે. આવા કારણે તેઓ પરિશ્રમના અભાવે ખોરાક પચાવી શકતા નથી અને શરીર નબળા જણાતા હોય છે રાત્રે જાગુ જાગી ઉઠે આવવી, દિવસના સવુ, શક્તિ ઉપરાંત શ્રમ કરવો તેમજ આવક કરતાં અધિક ખર્ચ કરના ચિંતાના કારણે પણ :માણસ દુર્બળતાની જગડમાં સપડાએલો રહે છે

## આસન ચિકિત્સા

શરઆતમા શીર્ષામન ૧ મિનીટ, પછી ક્રમે ક્રમે એક એક મિનીટ વધારતા ૧૦ થી ૩૦ મિનીટ સુધી કરવું. શ્વામન ૫ મિનીટ, વીરામન ૨ થી ૫ મિનીટ, નૌયિ ક્રિયા અડધી મિનીટ, લોલામન ૧ મિનીટ, બકામન ૧ મિનીટ, ઉષ્ટાસન ૧ મિનીટ, વિસ્તૃતપાદ વૃક્ષ [છાતી] બૃ - સ્પર્શામન ૧ મિનીટ, એકપાદ શલભામન ૨ મિનીટ, શલભામન ૧ મિનીટ. વજાસન ૨ મિનીટ, સુપ્તવજાસન ૧ મિનીટ, પશ્ચિમોત્તાનાસન ૧ મિનીટ, ચક્રામન ૧ મિનીટ, ઉર્ધ્વસર્વાંગામન ૬ મિનીટ, ગોરક્ષાસન ૧ થી ૨ મિનીટ.

## પ્રાણાયામ ચિકિત્સા

કંડીના દિવસોમા સૂર્યભેદન પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત, ગરમીના દિવસોમા ચંદ્રભેદન પ્રાણાયામ ૩ થી ૬ વખત, વર્ષાઋતુમા ઉત્તમવી પ્રાણાયામ ૪ થી ૮ વાર કરતા લાભદાયી થશે. પિત્ત પ્રકૃતિ હોય તો અનુયોમ-વિયોમ પ્રાણાયામ, કફપ્રધાન પ્રકૃતિ હોય તો ભસ્મિકા પ્રાણાયામ નં. ૧ અથવા નં. ૨ અને વાયુપ્રધાન પ્રકૃતિ હોય તો પ્લાવિની પ્રાણાયામ કરવા જોઈએ. (પ્રાણાયામની ક્રિયા-વિધિ 'ઉત્તેશ યોગદશાન' ના બીજા ખંડમા વાંચી મળજવી).

## આહાર ચિકિત્સા

અડદની છોડાવાળી દાળ અને અડદની દાળની બાફેલી ગુદીગુદી વાનગીઓ ખોરાકમા લેવી જે બળપ્રદ અને લાભદાયી નીનડે છે. ઇડલી, ઢોસા, દહીંવડા આદિ બનાવેલા ખાવાના પદાર્થોનો પણ યોગ્ય પ્રમાણમા ઉપયોગ કરતા રહેવું એ મુજબ ચણા અને ચણાની બનાવેલી વાનગીઓ પણ શારીરિક બળ માટે લેવી જરૂરની છે. મગ અને મગની બનાવટો પણ લેવી જોઈએ, જે શારીરિક બળ અને વિકાસ માટે અતિ આવશ્યક છે. આ ઉપરાંત નવ પ્રકારના ધાન્યો પણ લેવા જોઈએ. આ ધાન્યો પાણીમા બીજવી રાખી કપડામા બાધતા અકુરિત થશે કેટલાક ધાન્યો ૧૨ કલાકે તો કેટલાક ૧૮ કલાકમા અકુરિત થાય છે. આવા અકુરિત ધાન્યો કાચાજ ચાવી ચાવીને રસ બનાવી ખાવા જોઈએ. આ અકુર આપેલા ધાન્ય સવારે અગર સાંજે અગર અનફ્રૂ હોય તો બંને વખત ચાવી ચાવીને કાચાજ ખાવા જોઈએ. શરીરને ઉપયોગી વિદ્યાભીનવાળા ખોરાકની પૂરવણી આ ખોરાક દ્વારા મળી રહે છે.

શારીરિક શક્તિ અને વજનનું સમતોલપણ મધ્યમાણ જાગવી રાખવાને આ ખોરાક - પ્રયોગ અવશ્ય વાંછનિય છે તેમજ અતિ મદ્યવનો છે. શાકાહારી માટે લીલા બાજીયાના કાતુકજી અને નવધાન્ય વિશેષ અનુકૂળ અને હિતકારી છે.

### પહેલો પ્રયોગ - કેળાં - દૂધ

શરીરનું વજન વધારવાને દૂધ કેળાનું મિશ્રણ એ એક સફળ પ્રયોગ છે. એવઝી કેળા અગર લીલી છાયાના કેળાં દૂધમાં મિશ્રણ કરી પાચનશક્તિ અનુમાર દિવસમાં એકવાર લેવાથી શરીરનું બળ અને વજનની પૂર્ણ રીતે વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ લાભદાયી અને સાત્વિક છે.

### પ્રયોગ બીજો - કેરી અને દૂધ

કેરીના રસ સાથે દૂધ મેળવી પીવાથી, પાચન શક્તિ અનુસાર દિવસમાં ૧ થી વાર લેતા રહેવાથી શરીરનું વજન અને શક્તિ યોગ્ય રીતે વૃદ્ધિગત થશે.

### પ્રયોગ ત્રીજો - ખીર

ચોક્કા દૂધમાં ચોખ્ખાને ઉકાળી ચઢવવા, અને તેમાં એવઝી, કેસર, મેવા આદિ પૌષ્ટિક અને મુગંધિત દ્રવ્યો મેળવી સેવન કરવું. આને દુધપાક કે ખીર પણ કહેવામાં આવે છે. શક્તિ અને વજન વધારવાને આ એક સફળ પ્રયોગ છે.

### પ્રયોગ ચોથો - ફળો

સેવ ( સફરજન ), નામપત્તી, અનેન્નાસ, દાડમ, મોસખી, સંતરા, આદિ ફળોના યથોચિત સેવન યોગ્ય પ્રમાણમાં લેતા રહેવાથી શક્તિ વધે છે ફળો મીઠા, રસયુક્ત અને મધુરા હોવા જોઈએ, ખાટા ફળો લેવા નહિ.

આ ઉપરાંત મહિનામાં ત્રણ વખત, અર્થાત્ તેરસ, ચૌદસ અને પુર્ણિમા અગર અમાસના દિવસે ૦૧ તોલો ( અમૃતવૃક્ષી ) ગળે, જોખર ૦૧ તોલો અને આમળાં ૦૧ તોલાનું બનેનું રસામણચૂર્ણ મધ ( રાહદ ) સાથે અથવા પાણી સાથે સવાના ખાલી પેટે લેવું ઉપયોગી છે. પ્રાતઃકાળે ઉડી દંતધાન પરવારી માટલાનું શુદ્ધ, ઠંડું પાણી

અવસ્થ પીવું જોઈએ. આદ્યાર દરિએ ઉપરના બધા પ્રયોગ અત્યંત લાભદાયી છે, એકી વખતે બધા પ્રયોગ અનુકૂળ ન હોય તો જોઈયા જની શકે તેટલાથી યોગ્ય લાભ અવસ્થ લેમે જોઈએ. આ સ્થળે એ બતાવવું જરૂરી છે કે વિદ્યાર્થીનીની દ્રષ્ટિએ પોષક તત્વોના પ્રયોગન પ્રાપ્તિ અંગે મરથી, કે બીજા પક્ષીના ઈંડાનો ઉપયોગ સેવન કરવાની સલાહ આપવી માન્ય માટે માત્ર અનુચિત નહીં, પરંતુ ધૃષ્ટાંશ્રિ અને દુષ્કર્મ પાપું છે.

### માનસોપચાર

શારીરિક શક્તિ અને વળનના વધારા માટે માનસ ઉપચાર પર વિશેષ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે. માનસિક પ્રવૃત્તિ પર સંયમ રાખવો અને મનને દરેક પગે પ્રસન્ન ચિત્ત રાખવું પણ આવશ્યક છે. આમ કર્યાં મિત્રાણ મનોજનનો ઉચિત લાભ શક્ય નથી પ્રાપ્તકારે જ્ઞાન સધ્યા વિધિથી નિવૃત્ત થઈ એકાદ જ્ઞાત અને અનુકૂળ સ્થાનમાં બેસીને એકામ અને સ્વસ્થ મને પ્રિયાર કરવા કે “મારા શરીરના તમામ ગાત્રો-અવયવો જેવા કે માથું, હાથ પગ, જાતી, કમર, પીઠ, ગળું, મો, આંખ આદિ વિકાસપૂર્ણ સશક્ત અને નિરોગી બની રહ્યા છે. તેમજ પ્રકૃત્યતા અને આનંદથી ભરપુર થતા જાય છે. મારા શરીરનું સચ્ચાત્ત યોગ્ય રીતે ચાલ રહ્યું છે. દરેક અવયવને જોઈતા પ્રમાણમાં જરૂરી એવા પોષક તત્વ-પ્રાણ્વક (વિદ્યાર્થી) યોગ્ય રૂપમાં મળી રહ્યા છે, હું આનંદ સાગરમાં ડૂબકી મારી રહ્યો છું અને મારું મન નિ સીમ સુખ શાન્તિનો અનુભવ કરી મસ્ત રહે છે. હું મારી માનસિક શક્તિથી સર્વત્ર આનંદ અને મસ્તીનું વાતાવરણ ઉત્પન્ન કરી શકું છું. હું નિર્ભય રીતે પ્રસન્ન થઈને મારું કર્તવ્ય પાલન કરતો જાઉં છું. મારું મન નવ ચેતના અને ઉમંગથી ભરપુર થઈને જીવન સધારણમાં લાગ્યું રહે છે. હું સુખી છું, પ્રસન્ન છું, મારી સુખમુદ્રા પર કમલ પુષ્પ મમાન પ્રસન્ન-આનંદી અને વિકાસયુક્ત સ્મિત હમેશા રમી રહ્યું છે” આ મુજબના ઉત્સારમયાં વિચારોમાં હમેશા મગ્ન રહેવું આમ કરતા રહી આત્મિક આનંદની મસ્તી અનુભવ કરતા આજ સમયે કોઈ પ્રતિકૂળ વિચાર અથવા પ્રવૃત્તિને મનમાં પ્રવેશવા ન દેતા તેનો પ્રતિકાર કરવો. વળન વધારવા ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારોથી વિશ્વાસ પુર્ણ સ્થિતિ અત્યંત લાભદાયી અને જરૂરી છે. આ પ્રમાણેના વિચારો પ મિનીટથી અડધા કલાક સુધી કરતા અને જ્યારે મન અહિં તહિં દોડતું હોય અને ખોટા વિચારો કરતું હોય તેવા વખતે મનને અવસ્થ ઉપર મુજબના વિચારોથી એકત્રિત કરવું

## માસિક પ્રયોગ

રોજ પ્રાતઃકાળે સ્નાન પહેલા આખા શરીરનું માસિક ઓછામાં ઓછી ૧૦ મિનીટથી એક કલાક સુધી કરવું અગર અન્ય દ્વારા કરાવવું. માસિક કરવામાં બદામનું તેલ, નારાયણ તેલ, ધૂપેલ તેલ, દુધીનું તેલ, તલનું તેલ, સરસીઉ, અગર બાવન પ્રકારની કિંમતી વનસ્પતિથી બનાવેલું રામતીથં બાહ્યી તેલનો જરૂર શારીરિક ઉપયોગ કરવો. શારીરિક અવયવોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં રક્તાભિષેક યથા માટે અને માંસ, મજ્જા, સ્નાયુ આદિ ધાતુઓને સપ્રમાણમાં રાખવાને તેલ માસિક ધણું જ જરૂરનું છે. તેલ માસિક કરવાથી શરીરમાંની ઝોટી ગરમી બહાર નીકળે છે અને વાસ્તવિક પ્રમાણમાં જરૂરી ગરમીનું પ્રમાણ જળવાય રહે છે. જીર્ણ જવર પણ તેલ માસિક કરવાથી મટી જાય છે. પુરૂષ તેમજ સ્ત્રી બંનેને તેલમાસિક સમાન રીતે લાભદાયી છે. શાસ્ત્રીય પદ્ધતિ અનુસાર સ્ત્રીઓના પેટ પર કરવામાં આવે તો તેના (સ્ત્રીઓના) ગર્ભાશય રોગ, ગુદાની નબળાઈ, (કોલાઇટિસ) આંતરડાની ગરબડ-સોજો આદિ રોગ પણ સારા થાય છે.

## સૂર્યકિરણ - ચિકિત્સા

પ્રાતઃકાળે અને સાંધકાળે સૂર્ય કિરણો સન્મુખ ૧૦ થી ૩૦ મિનીટ મોં રાખી સૂર્ય કિરણો સમગ્ર શરીર પર પડવા દેવાં. સૂર્ય ભગવાનના મંત્ર જાપ પણ કરતા રહેવું અગર યોગવિધિ મુજબ નમસ્કાર કરવા. આ ઉપરાંત ગુલાબી રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત દોઢ ઓંસના પ્રમાણમાં પીવું બીજો દિવસે જુરા રંગની શીશીમાં સૂર્યકિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત એક ઓંસના પ્રમાણમાં પીવું. ત્રીજા દિવસે પીળા રંગની શીશીમાં સૂર્ય કિરણો દ્વારા તૈયાર કરેલું પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત દોઢ ઓંસના પ્રમાણમાં પીવું. ત્યાર પછી ચોથે દિવસે પહેલા દિવસના પ્રયોગ મુજબ ગુલાબી રંગની શીશીનું પાણી, પાંચમે દિવસે બીજા દિવસ મુજબ જુરા રંગની શીશીના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. આ પ્રમાણે ગેળ એક એક શીશીનું પાણી ક્રમ મુજબ બદલતા રહી સેવન કરતા રહેવું.

આ પ્રમાણેના ક્રમાનુસાર પ્રયોગ ત્રણ મહિના ચાલુ રાખવો. ૩ થી ૮ દિવસમાં જ સૂર્યકિરણ ચિકિત્સાના પ્રયોગનો લાભ મળતો જણાશે.

## જન્ય ચિકિત્સા

દુનગા અને ફીણ કાચ એવા પાનગા શરીરના સ્ત્રી પુરુષો માટે ‘જન્ય ચિકિત્સા’ એકા મહત્વની વાત નથી. વાયક યાદ રાખે કે (શરીરમાં) પાણી તત્ત્વનો વધુ ભાગ શરીર બધારણુમાં રહેયો છે. પાણીનો યોગ્ય ઉપયોગ આરોગ્ય રક્ષા માટે ધણેજ મહત્વનો છે કઠિન્નાન, બાષ્પસ્નાન, જલ મદન સ્નાન (શરીરને માવિશ કરતા હોય તે મુજબ પાણીથી નહાની વખતે રમડી રમડીને ધોતુ) આદિ ક્રિયાને જન્યોપચાર કહેવામાં આવે છે સ્નાન કરવાના સમય દરમિયાન ‘હું બગવાન યોગ્ય જાડ છું, માફ શરીર પુષ્ટ થઈ ચૂક્યું અને સૂતિમય થઈ રહ્યું છે’ આવા ચક્રિતચાળી અને આચાર્યપદ વિચારો મનમાં કરવા આ સ્નાન વિધિ અને સમય બકિતગત-દરેકને યોગ્ય જણાવી શકાય તે સબવિત નથી. પોતાની પ્રકૃતિ અનુસાર જન્ય ચિકિત્સાની યોગ્ય વિધિ આ અથમાં અન્ય રોગો સાથે જણાવેલી છે પુરુષો અને સ્ત્રીઓને આ જન્ય પ્રયોગ અવસ્ય સાબદાથી છે

ટોન્સિલ, પથરી, કોનાઈટિસ, ગુદાનો રોગ, પુરસી તાવ, કોવેરા (હૈમ), ટાયફોઈડ ચર્મ-ગ્રામડીનો રોગ, માથાના રોગ, આખના રોગ, પગના તળીઆનો રોગ, ટ્યુકોરીઆ (સીઓનો સ્વેત પ્રદર) રોગ, આદિ અનેક રોગના નિદાન, લક્ષણ, ઉપચાર આદિનું વર્ણન અમે આ પુસ્તકમાં કરી શક્યા નથી આનું મુખ્ય કારણ અથનું-હાઈ વૃદ્ધિ ભય છે, અમારો વિચાર રોગોપચાર વિષયમાં અવગ-જુદોજ માર્ગદર્શક અથ વિસ્તાર પૂર્વક વર્ણન સહિત કરાય, તો તેથી સામાન્ય જનતામાં પણ તેનો યોગ્ય સાબ જળવાય અને અમારો તે અંગેનો શ્રમ-પ્રયાસ સફળ થયો મળાય તે સિવાય પણ અન્ય વિવિધ રોગો માટે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના સફળ પ્રયોગ બતાવવા હીતકારી હતા અને બનાવી શક્યા પણ હોતા. પરંતુ અથ-વિસ્તારના બચથી મારે તે લોખને અટકાવવો પડે







## અયમ્ આત્મા બ્રહ્મ ?

શરીરમા પ્રાણવાયુને નાસાપુટદ્વારા બહાર કાઢવારૂપ  
 રેચક સહિત, અને બહારના પવિત્ર વાયુને નાસાપુટ  
 દ્વારા ઉદર બાણી ખેંચવા, રૂપપુરસ્કસહિત  
 પ્રાણવાયુને ઉદરમા રોકવારૂપ કુબકમ્બી  
 સ્થૂલ શરીરમાંની સુષુપ્ત્યાદિ સર્વ નાડીઓ  
 અત્યંત પવિત્ર થવાથી બ્રહ્મતાનની  
 પ્રાપ્તિમાં સાધનરૂપને અતર્ક્ય  
 વૃત્તિવડે પોતાનેજ અનુભવાય  
 એવા નાદ પોતાની મેળેજ  
 હૃદયપ્રદેશમા રહેલા  
 અનાહત કમનમાથી  
 ઉદય થાય છે.

— શ્રી યોગતારાવલી



રોગી તથા નિરોગીઓની  
(બહેનો તથા પુરુષોની)  
આપણી-રચાણ મિત્ર



। ॐ તાસત્ ।

પદ્માદિ આસને સીધા  
બેસી, મસ્તકને સારી રીતે  
નમાવી, હૃદયમાં જાતીલા  
ઉપરના ભાગમાં અડાડી રાખવા  
૩૫ જાલધેર બધું, નાભિને ખરડાની  
કરોડબણી સારી રીતે બેચવા ૩૫ હૃદયમાં  
બધું, અને શુદ્ધને સારી રીતે સંકેતવા  
૩૫ મૂલબધ ક્રમથી મનુષ્યના કંઠમાં,  
ઉદરમાં, ને શુદ્ધના મૂલમાં છે એમ  
યોગીઓ કહે છે આ ત્રણ બધનો મારી  
રીતે અભ્યાસ કરી જોતેને સિદ્ધ કરે  
તો જીવને ભય કર લાગતા  
કાગના મૃત્યુદેવના પાશી વડે તે  
મનુષ્યને બધેન કયાથી  
માય ? નજ માય



શ્રી યોગ તારાવલી

# ‘શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ’

ની

સર્વતોલદ્ર ઉપયોગિતા

આમજનતા અને યોગસાધકતા

તે સંબંધી અભિપ્રાય

(૧)

નિઃસ્વાર્થ લોક સેવાનો આદર્શ

સર્વ સંસ્કૃત્ય સંપન્ન યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી, સંચાલક શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ, મુંબઈ-૧૪, તેમના વખાણ-સ્તુતિ કરવાનું સામર્થ્ય મારામાં નથી. એઓશ્રીની સહૃદયતા, સરસતા, ઉચ્ચ બાવનાયુક્ત માનસ, પવિત્ર જીવન અને નિઃસ્વાર્થ એવી પ્રભુ પ્રિતિ અર્થે લોકસેવાનો ઉચ્ચ આદર્શ એઓશ્રીની સમાગમમાં આવનારી પ્રત્યેક વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક આનંદથી ભરપૂર કરે છે.

એઓશ્રીના શુભ પ્રયત્નોનો આશય અખિલ ભારતવર્ષમાં, વધુ અને વધુ પ્રસારે અને સમગ્ર દેશની-આપાર્શ્વર્તની આપ્યંશકિત દ્વીપી વિશ્વભરમાં પ્રભાવિત કરે એજ મારી ઇશ્વરને હાર્દિક પ્રાર્થના છે. એઓશ્રીના સચાલનથી ચાલતી આશ્રમની વ્યવસ્થા અને પ્રવૃત્તિ અરેખર જનકલ્યાણના પરમ શ્રેયસ માટેજ છે.

દવે મણિલાલ હરિનારાયણ

બી. એ. ઝોનસ

વડોદરા ૧૪-૧૦-૧૯૩૭

(૨)

## શારીરિક અને માનસિક શક્તિપ્રદાન પરીપકારી નિયોજન

યોગિરાજ ઉમેશચન્દ્રજીની શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમા મારી મુલાકાતક દરમ્યાન શ્રી યોગિરાજની પ્રવૃત્તિઓ જોતાં ખરેખર તે શ્રેષ્ઠ છે એમ મને જણાયું. શારીરિક આરોગ્ય જાળવવા માટે શીખવવામાં આવતા યોગિક પ્રયોગો માણસના માનસિક અને શારીરિક વિકાસ અને શક્તિ વધારવાને પૂરતા છે એ વિશ્વાસ આશ્રમમાં યોગિક સાધના કરતા સાધકોની પ્રવૃત્તિ જોઈને અવશ્ય થયા વગર રહેતો નથી, હું વિશ્વાસથી ખાત્રી આપું છું કે મળજનો આ યોગાશ્રમનો અવશ્ય લાભ લે.

માતીરામ લક્ષ્મણ નેકુરકર

મુંબઈ ૪. તા. ૧૭-૧૦-૩૭



(૩)

## હૃદયિક ઉદ્દગાર

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમન સર્વગુણસંપન્ન સચ્ચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચન્દ્રજીની પ્રસંશા કરવાને હું અસમર્થ છું. એઓશ્રીની ઝગજગત, સાચો આશ્રય, ઉચ્ચ માનસ અને પવિત્ર જીવન જોઈ મને આનંદ થાય છે. એઓશ્રીનો લોકસેવા માટેનો નિઃસ્વાર્થ ઉચ્ચ આદર્શ સમાગમમા આવતી પ્રત્યેક વ્યક્તિને આધ્યાત્મિક આનંદથી પૂર્ણ રીતે સતુષ્ઠ કરે છે. પરમાત્મા પ્રત્યે મારી હૃદયિક અને નમ્ર ભાવે વિશુદ્ધ પ્રાર્થના છે કે આપના આ શ્રેષ્ઠ અનુજાનનો અધિકાધિક પ્રચાર ભારતમાં દિનપ્રતિદિન વધે અને સુધુષ્ટ આર્થશક્તિ જાગ્રત થઈ વિશ્વને આશ્રય પમાડે એવી મારી ભાવના રજા. આ શ્રક્ત કાગળ પરના શુદ્ધ સંબંધો નથી પરંતુ હૃદયના અંતરતમના ઉડી સચ્ચાઈના ઉદ્દગારો છે.

ત્રિવેદી શિવકુમાર શર્મા, ન્યોતિથી

ધોરાજી (કાઠિયાવાડ)

તા. ૩૦-૧૦-૩૭



(૪)

નવચેતન અને ઉદ્ધાસના પુરસ્કર્તા યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના મર્વ મુદ્ગુલુમ્બપત્ન મયાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશ-  
ચંદ્રજીની પ્રશસા કરવા બેઠું તો અંતઃકરણથી માયી રીતે જણાવતુ પડે છે, કે તેઓશ્રી  
માટેની વિશિષ્ટતા જાણવી મારા માટે જનદુઃખ દુર્ગમ અને અશક્ય છે.

વિનય, વિનમતા, મરજતા, સ્વાવયબન, આત્મમુન્ધાન, પવિત્ર જીવન, નિસ્વાર્થ  
સેવાવૃત્તિ આદિ ગુણોને કારણે આપના મમાગમમાં આવતી કાંઈપણ વ્યક્તિને આપશ્રી  
નવચેતના અને ઉદ્ધામથી પુરસ્કૃત કરી શકે છે, આમ હું મારા સ્વયં અનુભવથી  
કહી શકું છું.

શ્રી યોગિરાજના તે મળધના પ્રેયત્નો જે માનવ કલ્યાણના છે તે આખા ભારત  
મા અધિકાધિક પ્રચારિત હો. દેશબંધુઓ અપના મદ્અનુગાનનો સામ લે અને સમગ્ર  
ભારતની આર્થશક્તિ આર્થાવર્તમા પ્રકરી આખાયે વિશ્વને શૌર્યથી પુનઃચક્રિત  
કરી દે એવી મારી પ્રજા પ્રત્યે મન પ્રાર્થના મહા શુભેચ્છા.

રમેશ દાહિ

(આત્મ મુખાવામાં)

ભૂવેશ્વર, મુમ્બઈ ૨

તા ૨૬ ૧૧ ૩૭

૫

(૫)

આંતરિક સમસ્યાનું સમાધાન

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનો સમાગમ થતા મને  
ધ્વજોજ આનંદ થયો છે. તેમજ અનેક જાળતની આંતરિક ચર્ચાનું સ્પષ્ટિકરણ  
મરજનાથી જાણ્યું છે. જેથી મારી કેટલીએ મુશ્કેલી મરજ થઈ ગઈ છે, આથી માઈ  
અતઃકરણ આનંદથી પ્રભવિત થયું છે. હું મારા સ્વાનુભવે જણાવતુ છું કે દરેક  
આત્મકલ્યાણ આકાંક્ષી વ્યક્તિએ આ યોગાશ્રમની સહપ્રવૃત્તિએનો અવસ્ય સામ  
ઉડાવવો જોઈએ.

શ્રી. યોગિરાજની ભાષા સરળ અને સાદી તથા સમજી શકાય તેવી છે જે મન પર તત્કાળ અસર કરી પ્રભાવ પાડે છે. યોગિરાજની મુલાકાતથી મારું હૃદય ધણું જ મંતુષ્ઠ અને પુલકિત થયું છે. મારા દૃષ્ટાંતથી એમનો મામાન્ય જનતાને પણ લાભ પ્રાપ્ત થાઓ એવી મારી વિનમ્ર ભાવના છે. એઓશ્રીના યોગાજ પરિચય અને વાતચીતમાં એમનો સમગ્ર અનુભવ તરી આવે છે.

ઉમરશી નાનજી આશર

મુળધ ૧. તા. ૧૪-૧-૭૭



(૧)

### હાકતરોનો સપર્ક ન સાધીએ

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સત્યાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પાસે જતાં મને ધણોજ આનંદ થયો છે. વિભિન્ન વ્યાધિઓ માટે ઉપયોગી એવી યોગ-ક્રિયાઓનો જે કોઇ એકવાર પણ અનુભવ કરશે તે કદિ પણ ડોક્ટર પાસે દવા-સુશ્રુષા માટે જવાની હિંચા કરશે નહિ; આ મારો પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

ભારતની વાસ્તવિક યોગવિધાનો પુનઃ ઉદ્ધાર (પુનર્જીવન) કરવાનો સુઅવસર તક અમને મળી છે, ભારતીય જાતોને મારો અનુરોધ છે કે તેઓ આનાથી યોગ્ય લાભ લે. સ્વામિ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનો વિવેક અને વૈરાગ્ય હૃદયસ્પર્શી છે. એમનો અનુભવ તેઓને અવશ્ય થશે કે જેઓને એમનું સાન્નિધ્ય પ્રાપ્ત કરવાનો સુઅવસર મળ્યો હોય.

સ્વામીજી જે નિષ્કામ ભાવથી કાર્ય કરે છે, તે ખરેખર ધન્યવાદ યોગ્ય છે. દરેક વ્યક્તિએ પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ વિકસાવવા આ યોગાશ્રમનો અવશ્ય લાભ લેવો જોઈએ.

ફિરોજ શહર્યારજી

કાપડિયા, ધંજનિયર

તા. ૩૦ ૧-૭૬



(૭)

દવા (ઔપચ ઉપચાર વિના) વગર હું  
દમના રોગથી કેવી રીતે મુક્ત થયો !

સગમગ પદર વર્ષથી હું દમ અને ખામીના રોગથી પીડાતો હતો. દમથી છુટકારો પામવા મેં અનેક પ્રકારના ઇલાજો ન્હા કે હોમિયોપથી, ( એનોપથી ) ડોક્ટરોની દવા અને ઇન્જેક્શનો લેતો રહ્યો, પરંતુ મને તેનાથી કશો પણ ફાયદો થયો નહિ. ખોરાક લીધા પછી તેનો સીધોજ કફ થતો અને તે કાઢવામાંજ દિવસભર શક્તિનો હ્રામ થતો. આહાર-ખોરાક પચતો નહિ, અને ઝાડો સાફ થતો નહિ જેથી રોજ પાચક ગ્રાણીઓનો ઉપયોગ કરવો પડતો. આમ શરીર સપૂર્ણ રીતે નિર્બળ થઈ ગયું હતું. આથી એવી પરિસ્થિતિ થઈ પડી કે ચાલવામાં તેમજ ઘર-સીડી ચઢવામાં મુશ્કેલી પડવા માંડી.

આ દરમ્યાન 'જામે જમશેદ' રોજિંદા વર્તમાન પત્રમાં દમ ( હાઈજી ) થી સારા થએલા એક દરદીનો અભિપ્રાય વાચવામાં આવ્યો. જે પ્રાર્થના સમાજ મુખ્ય ૪ ( હાસ દાદર, મુખર્ષ, ૧૪ ). મા આવેલા શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ બાબતમાં હતો. આથી મેં પણ ઉપરોક્ત યોગાશ્રમમાં જવાનો વિચાર કર્યો. મારી ઉંમર ૫૬ વર્ષની હતી અને મારા યવાની મેં આશા પણ છોડી દીધી હતી. પરંતુ આશ્રમના સચાલક યોગિરાજે આશ્રમન આપી 'યોગાભ્યાસ' અર્થાત આમન-શરીર સચાલન, પ્રાણાયામ અર્થાત શ્વાસને ફેરસા ( છાતી ) મા ભરવાની કસરતો જતાવી. આથી દિવસભર જે કફ ( ગળાકા ) પડતા હતા તે બધે થયા અને ખોરાક પચતો થયો. ઝાડો પણ ગ્રાણી ઔપચ-જીવાળ વગર સાફ આવતો થયો.

બૂખ દિન ભર દિન વધારે લાગતી થઈ. પહેલા શરૂઆતમાં બારેલા-રાધેલા ખોરાક લેવાની મંજૂરી મળી. જેમ જેમ કસરતો-યોગાભ્યાસ-આસન-પ્રાણાયામ આદિ કરતો રહ્યો તેમ તેમ દમ પણ જે દિવસભર ચડતો હતો, તે બધે થઈ ગયો. દરરોજ વખત ફક્ત રાત્રેજ દમ ચડતો. આમ ત્રણ માસ લાગ્યા નિયમિત રીતે આસન વ્યાયામ કરતા રહેવાથી રાત્રીનો ચડતો દમ પણ બધે થઈ ગયો. કદાચ કોઈકે વેળા દમનો હુમલો થતો તો એ ચાર આમન કરી સૂઈ જતા દમનો હુમલો શાંત થતો અને આરામથી ઉઘ આવી જતી



આથી હું આગ્રહપૂર્વક નિવેદન કરું છું કે જેમને ગમે તેટલો જીનો જાણે દમ થયો હોય તેમણે દવાના ઉપચાર પાછળ ખોટો ખર્ચ ન કરતાં જે તે આમનોનો અભ્યાસ કરશે તો નિઃસંદેહ દમ મટી જશે, આ મારો વિશ્વાસ છે.

આ અભિપ્રાય મારા જાતિય અનુભવ પછીજ પ્રકાશિત કર્યો છે. કેમકે હું હવે પૂર્ણ રીતે આરોગ્યમય જીવન અનુભવી રહ્યો છું.

નવરોજી અરદેશર ભરુચા.

મુબઈ તા. ૧૩-૪-૪૩.



(૮)

### માનવદેહમાં સમ્વિદ્યાનંદનાં દર્શન

યોગિરાજ શુરવર્ષ શ્રી ઉમેશ ચંદ્રજીએ કુલ સમય-અક્ષય કાળમાં મને યોગમાર્ગનું ફેટલુંક જ્ઞાન આપ્યું. જેથી હું શુરજીનો અવસ્થ જાણી છું.

આપશ્રી આંતરિક પ્રેરણા અનુસાર નિષ્કામ સેવાભાવી રહી જનતાને સન્માર્ગ પર દોરવા બધાજ પ્રકારે પ્રયત્નશીલ રહ્યા છો. આથી યોગવિદ્યામાં આંતરિક ભાવે મગ્ન રહી આપ માનવદેહમાં રહ્યે અવસ્થ સમ્વિદ્યાનંદનું દર્શન પામશો.

શુરદેવ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી આસન, પ્રાણાયામ, પદ્મચક્રોદન આદિ યોગવિદ્યાના શ્રેષ્ઠ અનુભવે જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે, જેનું (જ્ઞાનામૃત) પાન મર્વ બધુઓ કરી શકે એના માટે સતત પ્રયાસ કરી રહ્યા છે.

પરમ કૃપાળુ પરમાત્મા આ સમાજ કલ્યાણે યત્ન કર્યું [પ્રવૃત્તિ] માં સફળતા પ્રાપ્ત કરાવે એવી મારી હાર્દિક પ્રાર્થના.

દાસાનુદાસ  
મધુરાદાસ હરિદાસ

તા. ૫-૫-૩૮



(૯)

## જનસેવાનું પવિત્ર વ્રત

યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના સમાગમમાં હું કેટલાક વખતથી આવ્યો છું. તેઓશ્રી યોગવિદ્યા દ્વારા જનતામા સ્વાસ્થ્ય, સુખ અને શાંતિ તથા શક્તિનો પ્રમાદ વહેતી રહ્યા છે, તેઓશ્રી પૂર્ણ રીતે સુદ્ધ, સેવાભાવી, નિર્દોષિ અને પરાપકાર ભાવના યુક્ત દેવ પુરૂષ છે. તેમનો આત્મ જનકલ્યાણની ભાવના દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ લાભકર છે. સુબધની નાગરિક-જનતા તેમના શુભ પ્રવાસ-પ્રવર્તોનું સન્માન કરી એ દ્વારા ઉચિત લાભ ઉઠાવશે, એવી મારી શુભેચ્છા છે. પ્રભુ આપને મફળતા આપે એવી મારી હાર્દિક પ્રાર્થના.

ત્રિભુવન પદ્મશી મહુવાકર

ખી. એ, એલ એમ, ખી.

એડવોકેટ હાઇકોર્ટ

તા. ૨૫-૬-૩૮

(૧૦)

## હડીલો દમ અને શરદી મટયાં

સગમગ બાર વર્ષથી હું હડીલા દમ અને શરદીથી પીડાતો હતો. આથી કેટલીક વાર મારી સ્થિતિ ધણીજ બચાનક પણ બની જતી. મારા પંકાએવા નામાકિત ડાકટરોની સારવાર અને ચિકિત્સા તથા ઇન્જેક્શનો લીધાં પરંતુ દમ અને શરદી ન મટયાં. એ વાર ઓપરેશન કરાવ્યું અને વેધની પણ સારવાર-ઓપથી લીધી તો પણ દમ અને શરદી મટ્યા નહિ, પરંતુ એનો અતિરેક વધારો થતો રહ્યો. આથી કેટલીક વાર છવનની છેલ્લી પગે પણ આવી પહોંચી હોય એમ થતું

ન્યારથી શ્રીરામતીર્થ યોગાત્મકમાં જઈ વિવિધ આત્મન, નેતિ, ધૈર્ય, તથા સુખ નમસ્કાર આત્મન આદિ ક્રિયાઓ કર કરતા યોગનો પ્રભાવ ધીમે ધીમે ધટતો ગયો, ન્થી હવે હું દમ અને શરદીના યોગથી કાયમનો સારો થયો છું.

આવા રોગી અને પીડિતોને મારી નષ્ટ વિનતિ છે કે તેઓ દવાઓના મૃગજળ પાછળ ન ભ્રમતા યોગાભ્યાસ કરે અને રોગ મુક્ત થાય, કેમકે પશુ રોગ માટે યોગિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર સારા થવાને શ્રેષ્ઠ અને સુલભ છે.

હુકુમચંદ ગાંગુલ દાશી  
મુંબઈ તા. ૨૨-૧૧-૪૨



(૧૧)

યોગિક ઉપચારોની મહત્તા

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રાચીન પ્રાકૃતિક રોગોપચારની પદ્ધતિથી મને અતિ સતોષ થયો.

હું આત્મ કલ્યાણ આકોક્ષી જન સમુદાયને વિનતિ કરું છું કે તેઓ આ સંસ્થા દ્વારા ધૃતો લાભ લે, આરોગ્ય પ્રાપ્તિ માટે યોગિક ચિકિત્સા અને ઉપચાર દ્વારા જે સ્થાયી લાભ થાય છે તેવો વિદેશી દવા અને એલોપથી સારવારથી કદી મળતો નથી, શ્રી યોગિરાજ ધણુજ મિલનસાર અને ઉદાર વિચારના બાવનાશીલ પુરુષ છે.

શાસ્ત્રી રેવાશંકર મેઘલ દેલવાડકર  
અધ્યાપક ડી. એલ સસ્ત્ર પાઠશાળા  
શુક્લા વાડી, મુંબઈ તા. ૮-૧-૪૧



(૧૨)

દમ સમૂળગો મટી ગયો

મારી માતાને ૨૭ વર્ષની ઉંમરથી દમ શરૂ થયેલો જે ૨૧ વર્ષ કાયમ રહ્યો. દમથી છૂટકારો મેળવવા અનેક અગ્રેષ્ઠ દવાઓ કીધી પરંતુ કશો ફાયદો થયો નહિ, આખરે યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના શરણમાં ગયા.

મુમયમાન હોવાથી મને યોગવિદ્યામાં વિશ્વામ ન હતો. તો પણ યોગીરાજના આશ્વાસનમાં અધ્યા રાખી મારી માતાને યોગાશ્રમમાં લાગ્યો અને બધા ઉપચાર તો ન કર્યા પરંતુ કેટલાક પથ્ય અને કેટલાક આમનોના અભ્યાસથી તેણીનો દમ બહુ જ ઓડો થઈ ગયો. આજે મારી માતાની ઉંમર ૪૮ વર્ષની છે. દમના નામ નિશાન કંઈ રહ્યા નથી.

તેણીની બધાને યોગીરાજનો ઉપકાર અને ગુણગાન ગાતી તેમને આશિર્વાદ આપી રહી છે

કુરુખાનઅલી મોહમદ

ડે. રહમતખાં હબિબ બિન્ડીગ,

ડોમરી, મુબઇ ૯

તા ૧૯ ૧૧ ૪૧



(૧૩)

આંખોની દ્રષ્ટિમાં અસીમ વૃદ્ધિ

મારી ઉંમર ૩૯ વર્ષની છે. મારી આખની દ્રષ્ટિ ઘણી જ ક્ષીણ થઈ ગઈ હતી વાચતી વખતે અક્ષરો ઘણા જ અસ્પષ્ટ-જાખા દેખાતા નેથી ચખ્ખાનો ઉપયોગ કરવો પડતો, આંખોમાંથી પાણી પણ ઝરતું. રાત્રે બહુ જ ઓછું નેંદ્ર શકાતું. આંખોમાં ગરમી ખૂબ ચઢી ગઈ હતી, અનેક પ્રકારના દેલી અને વિદેશી દવાઓના ઇલાજ કર્યા પરંતુ બિલકુલ લાભ થયો નહિ.

આખરે શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ મુબઇ માં યોગિક આસન આત્મિક પ્રયોગ શરૂ કર્યાં, પરિણામે મારી આંખોની ન્યોત્તિ પૂર્ણ રીતે વધી, અને બીજા તમામ ફરીઆદો મંજી ગઈ.

પ્રત્યેક બાઈ બહેનને મારો હાર્દિક અનુરોધ છે કે તેઓ પણ મારી પેઠે યોગિક ઉપચાર દ્વારા લાભ મેળવે

રામચન્દ્ર એસ. કબિરંક

મુબઇ તા ૨૬ ૧ ૪૨

## (૧૪) યોગ અને કાયાકલ્પ

અપનાસ ચિકિત્સા તથા હરિતકી પ્રયોગથી ગયાવર્ણમાં માર વળન ખુબ ઓછું થઈ ગયેલું અને શરીરમાં શીકણ (એનેમિક કન્ડીશન) આવી હતી શરીર ક્ષય રોગી જેવું દેખા દેતું હતું અનેક પ્રકારની દવાઓ, અને કસરતના પ્રયોગથી પણ હું માર પૂર્વવત શરીર (સ્થિતિ) પ્રાપ્ત કરી શક્યો નહિ.

આખરે પૂજ્યપાદ સ્વામિ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની દેખરેખમાં સામાન્ય આસનો જેવા કે પશ્ચિમોત્તાનાસન, ઉત્થાનપાદાસન, હવાસન, સર્વાંગાસન, બાધ પદ્માસન આદિ ૧૫-૧૫ સેકન્ડ, શવાસન ૫ મિનીટ તથા પ્રાણાયામ, બે વાર સવાર અને સાંજ, દૂધ અને બપોરનું એક ટક સાદું ભોજન લેતા રહેતા ત્રણ સાડાત્રણ માસમાં માર વળન ૧૪ રતલ વધ્યું, થાક, બેચેની, આગશ મટી ગયા હવે શારીરિક સ્ફુર્તિ, માનસિક શાંતિ અને દિવસમાં પૂર્ણ આનંદથી જીવી રહ્યો છું.

આ દરમ્યાન એક અકલ્પનિય આશ્ચર્ય બન્યું. ઘણા વખતથી મારા માથાના વાળ ખરતા હતા અને છેલ્લા છ મહિનાથી માથાનો મધ્ય ભાગ [તાવ-ઢાલ] સાફ બની ગયો હતો. પરંતુ હવે તે સ્થિતિ રહી નથી, અને ઢાલના ભાગ પર પહેલાના કરતાં લાખા અને ઘટ વાળ ઉગી નીકળ્યા છે.

આમ મારી ડોક્ટરેશ અને વૈદ્યોને નમ્ર વિનંતિ છે કે અધ્યા અને વિશ્વાસ પૂર્વક યોગ વિધાનો અભ્યાસ-અનુષ્ઠાન કરે અને પોતાના ધર્મામાં એને સ્થાન આપે જેથી કરીને પ્રજ્ઞના દુન્ય દર્દો શીઘ્ર સમુગ્ર નષ્ટ કરે તથા સ્વતંત્ર ભારતને કાયાકલ્પ કરવાનો બહુ ઠી મતિ એવો સહયોગ આપે.

વૈદ્ય નર્મદાશંકર મોરેશ્વર દવે

સુબઈ તા ૨૦-૩ ૧૯૫૯

## (૧૫) અસાધ્ય વ્યાધિથી છુટકારો

માથાનું દર્દ, અશક્તિ, કબજામાં આદિ વિવિધ વ્યાધિઓથી બરપૂર એવા શરીરે હું શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીને મળ્યો. આવી પરિસ્થિતિમાં

કેટલીક વખત જ મહિના સુધી તાવ પણ આવતો આ પરિસ્થિતિનું કારણ યોગિરાજે પિત્તપ્રકોપ જણાવ્યું. સેવામાન અને યોગિક અને પ્રાકૃતિક ઉપચાર દ્વારા દક્ષતા એકજ મામલા મારી રોગીન અવસ્થામાં ઘણોજ આરોગ્યદાયક થયો અને પરિવર્તન થયું હવે હું મધુર્ય રીતે નિરાગી છું.

હું યોગિરાજ પ્રત્યે કૃતજ્ઞતા દર્શાવી અન્ય રોગીઓને અનુરોધ કરું છું કે નેમના અમાધ્ય એવા દરદોથી મારા થવા અંગેજ પ્રાકૃતિક અને યોગિક ઉપચારો દ્વારા લાભ લે અને આરોગ્ય માટે દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરે

શ્રી યોગિરાજ સખધી કાંઈ પણ લખી જણાવતું મારી ખુદ્ધ-પ્રતિભા બહારની વાત છે, એ શક્તિ મારામાં નથી. મહાપુરુષનો પરિચય-પરીક્ષા મહાપુરુષોજ કરી શકે છે.

દેવાણ મહાલુણ (કચ્છ)

તા ૧૦ ૯ '૪૬

ક્ર

(૧૬) લોક કલ્યાણની સાચી પ્રવૃત્તિ

શ્રી રામતીર્થ યોગાત્મના સચાચક શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની પ્રવૃત્તિ વાસ્તવિક આદર્શ સુખ, અર્થાત્ શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પ્રેરણ કરી સામાન્ય જનતાને સાચા સુખ-શાશ્વત સુખ પ્રતિ લઇ જવાની છે આ પરિત્ર ઉદ્દેશથી તેઓશ્રી જનતાની સેવા માટે અહર્નિશ તત્પર છે, આપનું આ કર્તવ્ય સાચેજ પ્રમશનીય છે પ્રભુ આપના આ સદ્ અનુક્રામના સહાયતા કરે અને આપનો આ કાર્યક્રમ હમેશના માટે સતત રીતે ચાલતો રહે એવી મારી હાદિક શુભેચ્છા

મહાદેવ દેશાઈ

લેમિચન રોડ, મુબઈ ૭

તા ૨૬ ૨ ૩૮

## (૧૭) બવાસીર (મૂલવ્યાધિ) મટ્યો

કેટલાયે વર્ષો સુધી મીઠામાં મિકેનિક ફેરમેનના ઝાઘ્યા પર હતો. મારે રહેવાને સુદર નિવાસસ્થાન, બોબન અને સરળ એવું જીવન છે. તો પણ કેટલીક વાર શરીર સુસ્ત અને જડ લાગતું. તેમજ કદિક બવાસીર (અર્થ) નો પ્રભાવ હોવાથી હું દબાતો રહેતો. હું કસરત હમેશા નિયમિત કરતો રહેતો. તો પણ મને શ્રેષ્ઠ લાભ મળ્યો ન હતો.

કેટલાક વખત પહેલા હું શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાલક યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી ને મળ્યો. શ્રી યોગિરાજે યોગાભ્યાસના શ્રેષ્ઠ લાભ માટે વિશ્વાસ પ્રાપ્ત કરાવ્યો. તે મુજબ ચોજ નિયમિતપણે યોગાશ્રમમાં પ્રાણાયામ, વ્યાસન આદિ યોગાભ્યાસ કરતો. મારી ઉંમર ૬૯ વર્ષની હતી અને યોગજન સમયમાં ૭૦ માં વર્ષમાં પ્રવેશ કરવાનો પ્રારંભ હતો.

આ જાણવાતાં મને ધણેજ આનંદ થાય છે કે યોગાભ્યાસથી મારા શરીરની સ્થિતિ ઘણીજ વધી અને ચપળતા આવી. શરીર હલકું લાગવા માડ્યું. પરિશ્રમનું કામ કરવા છતાં થાક લાગતો નથી. બવાસીર (હરસ-મસા) માથી જે લોહી ઝરતું તે બધું થઇ ગયું, અર્થાત્ હરસના ચોગથી સંપૂર્ણ રીતે છુટકારો મળ્યો. જૂનું કંકડીને લાગવા માડી, ઝાડો અને પિશાબ નિયમિતપણે સાદું આવવા લાગ્યા. હવે જીવાળની ગોળા લેની પડતી નથી, કારણ કે મળાવરોધ (કબજિઆત) ની ફરીઆદ હવે રહી નથી. મન શાંત અને એકાગ્ર રહે છે.

ખરેખર ગુરુજનો સ્વભાવ મમતાળુ, મિલનસાર, નિસ્વાર્થ સેવાભાવી, અને ઉત્સાહવર્ધક છે. આજ કારણે યોગાશ્રમમાં યોગાભ્યાસ કરતા ભાઈ બહેનોને વધારે અને વધારે શારીરિક અને માનસિક લાભ મળે છે અને તેઓ આત્મ કૃત્યાણના માર્ગે વળે છે.

મારે હાલનું જીવન-ઉંમર વધારે છે, તો પણ ઝાઘી ઉંમર વાળાના જેવું મારે વર્તન હાનિમાવ અને હવન ચલન મારામાં સંપૂર્ણ રીતે વિદ્યમાન છે. મન યુગાવસ્થાની જોમ ઉત્સાહી અને ઉચ્ચ વિચારોથી હમેશાં ઝોતપ્રોત રહે છે અને હું પ્રમન્ય ચિત્ત હોઉં છું. કેટલીક વાર શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં જઈને સચાલક શ્રી ઉમેશચંદ્રજી યોગિરાજનું દર્શન કરી શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિકારક અને આત્મ કૃત્યાણ

વિાપ અગેના પ્રવચન—આખ્યાનો સાંભળું છું. જેથી યોગાશ્રમમાં આવતા અનેક જિજ્ઞાસુ બાધી બહેનો અને મને લાભ મળતો રહેશે છે.

ભારતમાં આવા અનેક યોગાશ્રમોની ઘણીજ આવસ્થકતા છે. કારણ કે ઇસ્પીતાલો અને રજ્જુસથો ( દવાખાના ) માં આશ્રય લેવાથી શારીરિક તેમજ માનસિક રોગોનો મધુગગે નાશ થતો નથી, પરંતુ તેથી રાહતનોજ આરામ મળે છે આથી મારી આમ જનતાને વિનમ્ર વિનતી છે કે તેઓએ ઇસ્પિતાલ અને દવાખાનાનો આશ્રય ન લેતાં, યોગાશ્રમોના શાન્તિ યુક્ત વાતાવરણમાં યોગાભ્યાસના કાયમી લાભોથી આનંદ મેળવવો જોઈએ. તેમજ લાંબુ આરોગ્ય અને અસૌક્રિક સુખ શાંતિનો અનુભવ કરવો.

હું પારસી હોવા છતાં પણ શાકાહારી છું. હિંસાને પ્રોત્સાહન આપતા માંસાહારનો વિરોધી છું અને તેને ઉચિત ગણતો નથી. તેમજ શરીર અને મનને લાભ આપતા અત્વિક શાકાહારનો નિત્ય ઉપયોગ કરું છું.

હીરજી નવરોજી મિસ્ત્રી

છદર—સુ'બઈ,

તા. ૨૬-૭-૫૮



(૧૮)

યોગાભ્યાસનો અલભ્ય તેમજ અદ્ભૂત લાભ

મારું આરોગ્ય બગડયું હતું. બધાકર ચરદીથી હું પીડાતો હતો. છીકા આવતી તો ઝોફી સાથે પચાસો ઉપરાંત આવતી અને નાકથી પાણી પણ વહ્યા કરતું.

શ્રી ઇશ્વરકૃપા અને શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમના સંચાલક યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર-જી દ્વારા પ્રાપ્ત થએલ યોગિક ક્રિયાના અભ્યાસથી મને સંપૂર્ણ લાભ થયો, અને ચાર મહિનાના સતત નિયમિત યોગ અભ્યાસથી ઉપર જણાવેલી મારી તકલીફો સંપૂર્ણ રીતે દૂર થઈ ગઈ. હવે હું પૂર્ણ રીતે નિરોગી છું. યોગાભ્યાસ દ્વારા શારીરિક અને માનસિક



સામર્થ્ય મળે એટલું જ નહિ, પરંતુ આર્થિક અને પારલૌકિક સુખ-સમૃદ્ધિ પણ મળે છે, એમાં જરાએ સંદેહ-શંકા નથી, જનતાએ તે દ્વારા અવસ્ય લાભ મેળવવો જોઈએ.

રામનરેશ મિશ્ર શાસ્ત્રી

સાહિત્યાચાર્ય.

પ્રતાપગઢ (ઉત્તર પ્રદેશ)

તા ૮-૩-૪૯



(૧૯)

શરદી અને ગળાના રોગથી મુક્તિ

અનેક વર્ષોથી હું શરદી અને ગળાના રોગે પીડાતો હતો. ડોક્ટરી ઇલાજ-સારવારથી થોડા વખત માટે આરામ રહેતો, પરંતુ થોડાજ વખતમાં આ રોગ વિકૃત સ્વરૂપ ધારણ કરી બહાર આવતો, દિવસભર વારંવાર છીંકા આવ્યા કરતી અને નાકથી પાણી વસા કરતું. પરિણામે મને પૃષ્ઠ તકલીફ અને નાસજી વેઠવી પડતી છેલ્લા ચાર માસથી શરદી બધા કર સ્વરૂપ ધારણ કરી બેઠી હતી, આ સમયે ડોક્ટરની સારવારથી પણ કશોજ ફાયદો થયો નહિ આખરે હું 'શ્રીરામતીર્થ' યોગાશ્રમમાં પ્રાકૃતિક ઉપચાર અંગે દાખલ થયો.

સ્વામી શ્રી ઉમેશચંદ્રજીની સલાહ અનુસાર જીદ જીદ આસનોનો અભ્યાસ શરૂ કર્યો. પાંચ ૧૦ દિવસમાજ આસનોનો પ્રભાવ જણાયો અને શરદીનો પ્રકોપ શાંત થવા લાગ્યો.

નેતિ, ધૈતિ અને આસનોના અભ્યાસથી એક મહિનામાં જ શરદી સંપૂર્ણ નષ્ટ થઈ ગઈ હતી. આ રોગે પીડા રહેતી હતી તે પણ યોગાભ્યાસ અને શ્રી રામતીર્થ પ્રાદર્શી તેવના માહિશ (ચોજ સ્નાન આગાઉ અડધો કલાક) કરવાથી ધણે જ લાભ થયો અને છાતીનો દુઃખાવો પણ મટી ગયો હવે હું સંપૂર્ણ રીતે પહેલાના જેવું જ આરોગ્ય અનુભવું છું. જીવ પણ ઉઘડીને લાગે છે, બોજન સારી રીતે પચે છે. મન પ્રસન્ન ચિત્ત રહે છે હવે મને કોઈપણ પ્રકારનો રોગ વિકાર રહ્યો નથી.

હું દૃઢ વિશ્વાસથી હવે કહી શકું છું કે કોઈપણ રોગથી મુક્ત થવાને યોગાભ્યાસ આમન ચિકિત્સા-ઉપચાર ખરેખર નિઃસંદેહ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે. શ્રીસ્વામીજી સાચી લાગણી પૂર્વક અને હાર્દિક પ્રેમથી આમન, નેતિ, ધૈર્ય આદિ યોગિક ક્રિયાઓની સલાહ અને શિક્ષણ આપે છે. જેઓ તન અને મનને સુદૃઢ અને શક્તિશાળી બનાવવા ઇચ્છતા હોય અને જેઓ કોઈપણ રોગથી પીડાતા હોય તેમણે સાચું અને શાશ્વત સુખ અને આરોગ્ય મેળવવાને યોગાભ્યાસનો આશ્રય લેવો જ નોંધજો.

છાટાલાલ એન. ભારતર

મુંબઈ તા. ૧-૫-૪૩.



(૨૦)

યોગાભ્યાસ દ્વારા અનેક રોગમાંથી મુક્તિ

મારા શરીરમાં અનેક પ્રકારના રોગો જેવા કે અપચો, આંતર [બેચેની], મળબધતા, વીર્યદોષ, પાંડુરોગ, અશક્તિ, માથામાં [મગજ] ચક્રકર આવવા આદિ અનેક નાના પ્રકારની તકલીફથી હું કંટાળી ગયો હતો. આ બધી તકલીફોથી છૂટકારો મેળવવા મેં વૈદ્ય અને ડોક્ટરોની અનેક પ્રકારની ઔષધિ, દવાઓ અને ઈન્જેક્શનો લીધાં પણ 'રોગોત્' શમન કરવા તે બધા પ્રયત્નો નકામ નીવડ્યા.

આખરે કંટાળાને મેં 'શ્રીરામતીર્થ' યોગાશ્રમનું શરણ લીધું. ત્યાં યોગાભ્યાસ, પેટનું માસિસ, અને અન્ય નૈસર્ગિક ઉપચાર દ્વારા પહેલાના જેવી દુરીથી તાંદુરસ્તી મેળવી હવે હું સંપૂર્ણ રીતે નિરોગી અને સશક્ત થયો છું. મારી શારીરિક શક્તિ ઉત્તરોત્તર વધતી ગઈ છે.

મારી જેમજે મારી ધર્મપત્નિ પણ અનેક પ્રકારની તકલીફથી દુઃખી હતી. આજ દિન સુધી અમને એક પણ સંતાન નહોતું. ડોક્ટરોના ઉપચારથી અસફળતા પામતા હું મારી પત્નિને પણ 'શ્રીરામતીર્થ' યોગાશ્રમના શરણમાં લાવ્યો. પૂ. સ્વામીજીએ તેણીને પણ યોગિક ચિકિત્સા શરૂ કરી. અને આ જળણવતા અગ્નિ દેવાય છે કે યોગ જ મહિનાની પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાથી મારી પત્નિ પણ સર્વ પ્રકારના રોગોથી મુક્તિ પામી, સંપૂર્ણ સ્વસ્થ થઈ છે અને અમને પુત્ર પ્રાપ્તિ પણ થઈ છે.

આથી મને પૂર્ણ વિશ્વાસ થયો છે કે યોગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સાથેસાથ અતિ ભાગદાથી અને કલ્યાણકારી છે. તેનું આયોજન કરનાર પૃથ્વી સ્વામીજી પ્રમશા અને ધન્યવાદને પાત્ર છે,

ગેનૂ ગણપત તપે  
મુળધર્તા ૧૦-૯-૫૧

卐

(૨૧)

મારો અનન્ય અનુભવ

મારા શરીરના જમણા પડખે (પાસળી નીચેના ભાગમાં) ધણીજ પીડા અને ખેંચાણ રહ્યા કરતું હતું લગભગ ત્રણ વર્ષથી આ રોગથી હું પીડાતો હતો આના કારણે મારાથી કોઈપણ કામકાજ કરવું, બેસવું, ઉઠવું, ખાવા-પીવામાં તેમજ વાતચીત કરવામાં કશો આનંદ ઉભવ મેળવી શકતો નહિ

આના સંકળમાંથી બચવા મેં પ્રખ્યાત વૈદ્ય, ડોક્ટરો અને હોમિયોપથી દેશી અને વિદેશી દવાઓ તેમજ ઈજેકશનો લીધા પરંતુ કશોજ ફાયદો થયો નહિ અને પહેલાની જેમજ હું ખી અને રોગથી પીડાતો રહ્યો આખરે એક શુભેચ્છક મિત્રની સલાહ મુજબના અનુસાર શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં દાખલ થયો

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં એક મહિનો લાગ્યા યોગાભ્યાસ-આસન, પ્રાણાયામ, ચેતિક્રિયા, સૂર્યકિરણ ચિકિત્સા, જલોપચાર આદિ કરવાથી મારો રોગ સંપૂર્ણપણે મટ્યો અને હવે મારા શરીરમાં કોઈ પણ પ્રકારની તકલીફ નથી તેમજ હું પહેલાની જેમ સ્વાસ્થ્ય અનુભવી રહ્યો છું

હકુર પ્રસાદ રામદાસ  
મુળધર્તા ૨૯-૯-૪૧

卐

(૨૨)

ધાયાં કરતાં શરીરના વજનમાં સુંદર વધારો થયો.

શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીના આનિધ્યમાં મેં ૭ મહિના સુધી આસન, પ્રાણાયામ, મુદ્રા આદિનો અભ્યાસ કર્યો, પેટની માલિરા પણ ચાતુ રાખી. આશ્રમમાં દાખલ થતા અગાઉ મારી શારીરિક પ્રકૃતિ અને માનસિક સ્થિતિ ધણીજ ક્ષીણ-નિર્બળ હતી. અન્ન પાચન સારી રીતે થતું નહિ. ઉપરોક્ત યોગાભ્યાસ પછી હવે મારી પ્રકૃતિ (શરીર સ્વાસ્થ્ય) માં મપુર્ણ સુધારો થયો છે, તેમ અંગ, પ્રત્યંગ સ્વાસ્થ્ય અને સુંદર તથા મસક્ત બન્યા છે. મારા વજનમાં પણ ધારવા કરતાં સુંદર વધારો થયો છે.

જયદેવ મુહુર

માદુગા-મુખર્ષી તા ૨૨-૧-૪૧



(૨૩)

નેત્ર રોગથી છુટકારો

મારી આંખો કુકીદષ્ટી (માયોપિયા) રોગથી પીડિત હતી. અનેક પ્રકારની આયુર્વેદિક તેમજ ઔષોપધિ સારવાર લીધી, પરંતુ કોઈપણ પ્રકારનું આશાસ્પદ પરિણામ ન આવ્યું જેથી હું પ્રાકૃતિક અને યોગિક ચિકિત્સા અંગે પ્રવૃત્ત થયો.

મને આ ક્ષણી જણાવતાં આનંદ થાય છે કે શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગિરાજના આનિધ્યમાં ફક્ત એજ માસના દૂર સમયમાં મારી આંખોને અત્યંત લાભ મળ્યો, અને પહેલાની પેઠે સંપૂર્ણ રીતે રોગમુક્ત થયો.

કેવળ યોગિક અભ્યાસ કારણે જ મારા સ્વાસ્થ્યમાં ગતકારિક શુભ પરિવર્તન થતું માયે સાચ હવે મને વિશ્વાસ થઈ ગયો છે કે યોગિક સાધના-ઉપચાર યોગાભ્યાસ વર્તમાન ડોક્ટરોની ઔષોપધિ અને વિદ્યાનથી પણ શ્રેષ્ઠ અને સફળતા દાયક છે. હું આશા રાખું છું કે ભારતીય જનતા વર્તમાન ઔષધિ ઉપચાર અને ડોક્ટરોની ચિકિત્સાના મૃગજળ પાછળ ન પડતાં, પ્રાકૃતિક અને યોગિક ચિકિત્સા દ્વારા લાભ લેશે,

કેમકે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા સરખામણીમાં આર્થિક દ્રષ્ટિએ ઔષધી ઉપચાર કરતાં ઘણીજ સસ્તી, સુલભ અને ફળદાયક છે. .

આપનો વિશ્વાસુ

એસ. વિ. નાગર કટ્ટી

મહિન્દ ઇન્જિનિયરીંગ સ્ટુડન્ટ

કરાંચી એરે કલબ

તા. ૬-૫-૪૧



(૨૪)

યોગિક અને પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનો અમરિતહુત પ્રભાવ

હું નીચે સહી કરનાર પ્રભાકર દરી નેત્રી કેટલાંય વર્ષોથી આમવાન, પિત્ત-વિકાર, અશક્તિ, શરીરનું અસ્થ વળન અને છલ્લો તાવ જેવા વ્યાધિથી પીડિત રહ્યો છું. અનેક પ્રકારના ઉપચાર-જેવા કે, આયુર્વેદિક, એસોપથી અને ધરમધ્ય ઉપચાર કરાવવામાં ધન અને સમયનો અપવ્યય કરવા છતાં પણ આરામ મળ્યો નહીં. ત્યાર પછી આખરી ઉપચારના રૂપમાં મેં, શ્રી રામતીર્થ યોગ્યશ્રમ (દાદર, મુંબઈ ૧૪.) નો આશ્રય લીધો. આજપણ અદિ, મારી યોગિક તેમજ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં વિધાન ચામુંજ છે. આશ્રમમાં દાખલ થયા પછી, દરે મારા જીવનમાં આજ્ઞાનનક પરિવર્તન થયું છે અને શરીરનું વળન નધાર્ણ પરિમાણમાં વધી રહ્યું છે. ઉપયુક્ત વ્યાધિઓની માનનાઓમાંથી દાહ હું પૂર્ણ રીતે મુક્ત થઈ ગયો છું. દરે મારા શરીરમાં કંઈપણ બિમારી નથી, દરે મને નરુ જીવન પ્રાપ્ત થયું છે. આપેજ ખરેખર હું વિશ્વાસ મુજબ સાચો છું કે, યોગિક તથા પ્રાકૃતિક ઉપચારોમાંજ શારીરિક તથા માનસિક સ્વસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આ મિલ્લ, હું સર્વનમસ્કાર પણ કરું છું. સર્વનમસ્કારમાં અનેક આમનેત્રે મહાવેશ થાય છે; જેના પરિણામે, શરીરનાં અંત - પ્રત્ય અને અનેક પ્રકારના હાનિ મળે છે.

૨૫ ન. ૬. ઇરાની ચાલ, }  
 ન. મિ. કેગર ૨૧૩,  
 દાદર, મુંબઈ ૨૮.

પ્રભાકર દરી નેત્રી

૨૫-૧-૪૮.

(૨૫)

બિહાર રાજ્યના સહકારિતા, પશુ પાલન અને કાનૂન મંત્રી  
જગતનારાયણ લાલના હુકમ ઉદ્ધારે

શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમ, મુળર્ષ [૧૪] તેમજ તેના સંસ્થાપક યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીને જોતાં તેમજ તેમને મળવાથી મને ધણેજ આનંદ થયો, મને વધુ આનંદ એ જાણી થાય છે કે યોગિરાજજી પારિવારિક જીવન વ્યતીત કરતા હોવા છતાં, તેમજ કોઈ સરકારી યા અર્ધસરકારી મંસ્થાનો સહેજ પણ સહારે લીધા વિના, સગમગ ૨૫ વર્ષથી [સ્થાપના કાળ સને ૧૯૩૩] સ્વાવસંબંધના આધાર પર આ મંસ્થા ચલાવી રહ્યા છે. સ્વામીજી બાળકો તેમજ બાળકોની માતા, તેમના માર્ગમાં અધ્યા વ્યક્ત કરતાં, અનુયાયી છે અને તેઓએ પણ આસનોના અભ્યાસમાં ધણી મારી પ્રવીણતા પ્રાપ્ત કરે છે.

અને, દરરોજ સવાર માંજ, આસનોની શિક્ષા અને શનિવાર તથા રવિવારના રોજ યોગ, ઉપનિષદ વિ. વિષયો પર ઉપદેશ આપવામાં આવે છે.

હું આ આશ્રમને તેમજ તેના સંસ્થાપક અને સચાલક યોગિરાજને, તેમના આ પવિત્ર પ્રવાસ માટે અભિનંદન આપુ છું. તેમજ ઉત્તરોત્તર ઉન્નતિની મંગલ કામના ઇચ્છું છું. આ આશ્રમની સાથે મારા ગુરુદેવ શ્રી સ્વામી રામતીર્થજી મહારાજનું નામ જોડાયેલું છે; આથી મારે માટે તો તે વધુ પ્રિયતર છે.

યોગિરાજજીને, સપરિવાર બિહાર પધારવાનું તેમજ યોગાસને અને યોગના પ્રચારમાં પૂર્ણ સહયોગ આપવાનું જણાવ્યું છે. આથી આ યોગાશ્રમને માટે મારા તરફથી નાનીસી પુષ્પાંજલી ઐચ્છિક અનુદાનના રૂપમાં રૂ. ૧૫૧) પ્રદાન કરું છું.

જગત નારાયણલાલ

મંત્રી, સહકારિતા, પશુપાલન અને કાયદો.

બિહાર, પટના

તા. ૫-૧૧-૧૯૫૮



(૨૬)

શ્રી. રામધારી દેવી, એમ. એલ. સી. ( ખટના, બિહાર )

શ્રી રામતીર્થ યોગાત્રમની મુલાકાત લેવાનું મને આજ સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. આ આત્રમ તથા આત્રમનો કાર્યક્રમ તેમજ યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજીનાં દર્શન માત્રથીજ હું પ્રભાવિત થઈ. માનવ-સમાજને સાચી માનવતાનો માર્ગ શિખવવા માટે શ્રી યોગિરાજજી પ્રયત્નશીલ છે. માનવતા માટે સ્વસ્થ શરીર અને સ્વસ્થ મન અનિવાર્ય છે. આજ માર્ગો દ્વારા મનુષ્ય આત્મસાક્ષાત્કાર કરીને ઈશ્વર સમીપ પહોંચી શકે છે. આ સંસ્થા દ્વારા મનુષ્ય શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકે છે. હું આ સંસ્થાની સફળતાની મગલ કામના વ્યક્ત કરું છું. આવી સંસ્થાની દેશને ધણી આવશ્યકતા છે.

રામધારી દેવી

એમ. એલ. સી.

ખટના, ( બિહાર )

તા. ૫-૧૧-૫૮

શ્રીમતી રામધારી દેવી એમ. એલ. સી., બિહારના સહકારિતા, પશુપાલન અને કાનૂન-મંત્રી શ્રી જગતનારાયણસાહનનાં વિદુષી ધર્મચત્તિ થાય છે.





## ચોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજી (સ્વામીજી)



### સક્ષિપ્ત જીવન - પરિચય

પત માન જડ—ચેતન જગતમા માનવ સૃષ્ટિની ચરચાતથીજ શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક નિર્માણુ તેમજ પરિષ્કારના પ્રયાસ નિરતર રૂપે ચાલ્યા આવે છે. માનવ નિરતર સુખ, શાંતિ, આનંદની શોધમાં વ્યસ્ત રહે છે વેદિક કાળના ઋષિમહર્ષિઓએ આ મહાન સ્થિતિઓ સ પાલન કરવા માટે પોતાની વ્યવૈકિક તેમજ અનિર્વાચનીય શક્તિ અને આમર્થ્ય તેમજ સ્થિતપ્રજ્ઞ બુદ્ધિથી જે લોક—મ ગવમય વિધાન ધાર્યા



તેમજ જે સાર્વભૌમ નિયમ નિર્ધારિત કર્યા—તે નિઃસ દેહ સમસ્ત વિશ્વ માટે પાલનીય તથા સુખ, શાંતિ અને આનંદની અનુભૂતિ કરાવવામાં સમર્થ છે. અગર આજનો અશાંત માનવી આ નિયમોનું પોતાના જીવનમાં યથોચિત પાલન કરે અને તદનુસાર જીવન—વ્યવહારનું સંચાલન કરે તો વિશ્વ આજેજ સ્વર્ગમાં રૂપાંતર થઇ જાય અને જનગણ દેવત્વની પ્રતિમા—પ્રભાચી ઉદ્દીપ્ત બની જાય. ભારતમાં અત્યારે પણ, તે વિશ્વ-મંગલકારી મહર્ષિઓની પરંપરા અવિચ્છન્નપણે ચાલી રહી છે અને તેના ઉત્તરાધિકારી પોતાની પ્રતિભાનો સફળયોગ માનવ-હિતમાં કરતાં કરતાં, સુખશ અને ઐશ્વર્યનું અર્જન કરી, પોતાના ઐહલૌકિક જીવનની સફળતા ચરિતાર્થ કરે છે. પોતાની આવી પ્રવૃત્તિપ્રદત્ત શક્તિનો સુયોગ્ય વિનિયોજન કરે છે અને આ શુભ પ્રવૃત્તિ તેમના વ્યવહાર અને પરમાર્થનું સાધન બની મર્ધ છે. યોગશાસ્ત્ર, આ વ્યાપાક અને વિરાટ સંવિધાનનું એક ચિન્મય અને મહત્વપૂર્ણ પરિચ્છેદ છે. વિદ્વાનોના મત છે કે સાંખ્યદર્શન અને યોગદર્શન એકજ ત્રાજવાનાં બે પક્ષાં છે. એકજ રથનાં બે ચક્ર છે. સાંખ્યા સિધ્ધાંતનું નિદર્શન કરે છે જ્યારે યોગ, તે સિધ્ધાંતને વ્યાવાહારિક સ્વરૂપ પ્રદાન કરે છે, કાર્યરૂપમાં પરિણત કરે છે. સાંખ્ય સિધ્ધાંતોનું પ્રતિપાદક-ઉદ્દેશ્યક માત્ર છે, જ્યારે યોગ સિધ્ધાંતોનું પ્રતિપાદક છે; સાંખ્ય શાસ્ત્રીય દર્શન છે; યોગ વ્યાવાહારિક દર્શન છે. સાંખ્ય રસ્તો ખતાવે છે ત્યારે યોગ એક માર્ગ છે જેની પર ચાલી સાધક પોતાના જીવન લક્ષ્યની પ્રાપ્તિ કરતાં કૃતકૃત્ય બને છે.

### શ્રી યોગિરાજનો સંયમ

અસ્તુ, આવાજ મહાપુરુષોની પકિતમાં યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજીનું આસન સ્થાન પણ અનીવ ઉચ્ચ છે. શ્રી સ્વામીજી મહારાજ સંયમના સાકાર સ્વરૂપ છે. એક તરફ, તેઓ શૂદ્રસ્થાત્રમના કર્તૃવ્યનું સંપૂર્ણપણે પાલન કરે છે અને બીજી તરફ યોગિક જીવનચર્ચાનું વિધાન કરતાં, યથોચિત સયમની સ્થિતિ પર પણ પ્રતિબિંબિત છે. તે યથાર્થવાદી પણ છે, આદર્શવાદી પણ છે; મંગી પણ છે—નિઃસંગી પણ છે. તેઓ સામુદાયિક સાધના પણ કરે છે, એકાંતિક સાધના પણ તેમના જીવનનું એક પ્રમુખ અંગ છે. એક તરફ, સ્વામીજી જીવનમાં વ્યાવહારિક કર્તૃવ્યોનું કઠોરતાપૂર્વક પાલન કરે છે. બીજી તરફ, તેમની આદર્શ શ્રેષ્ઠ દિવ્ય બાવનાઓ મદેવ સગમ રહે છે. સ્વામીજીમાં વ્યવહાર અને પરમાર્થનો અદ્ભુત મમન્વષ છે અને તેઓશ્રી ભારતીય રાષ્ટ્રની ઐતિહાસિક વિભૂતિ છે. તેમના મહાન કાર્ય જન-જીવનને મારે સદેવ અધ્યાપક બની રહેશે.

## વ્યક્તિત્વનું પ્રભાવશાલી સ્વરૂપ

પ્રભાવશાળી અને ઉર્ધ્વગામી વ્યક્તિત્વ બનાવવા માટે આત્મસામર્થ્ય, આત્મ-વિશ્વાસ, આત્મદૃઢતા અતિ આવશ્યક સાધન છે. એમ તો જગતમાં માનવીના પ્રત્યેક 'ધટક'નો કોઈને કોઈ પ્રકારે ઉપયોગ થતો જ હોય છે, પરંતુ તે વ્યક્તિત્વનું સામાન્ય (જનરલ) સ્વરૂપ ગણાય. કેટલીક વ્યક્તિઓ એવી હોય છે, જે આવા સામાન્ય લોકથી સર્વથા પૃથક્ જણાય છે. તેમનું વ્યક્તિત્વ અસાધારણ અને મૌલિક હોય છે. તેમનામાં કંઈક વિશેષ સામર્થ્ય અને પ્રતિભાનાં દર્શન થાય છે. અને પોતાની પારદર્શક શક્તિથી તેઓ માનવીના અંતસ્તત્ત્વ સુધી પહોંચી જાય છે. તેઓ, તેમની અસૌકીક મહત્તાથી વિશ્વ-માનવતાને ક્ષતિ કરે છે. યોગિરાજ-આવા મહાજનોર્માના એક છે. તેમનું જીવન સાચે જ અત્યંત વિસ્તૃત અને વ્યાપક છે. સ્વામીજીને પોતાની સ્વતંત્ર-અનોખી સત્તા છે; મૌલિક વ્યક્તિત્વ, આત્મબલ, શાલીનતા અસાધારણ વ્યવહાર કુશળતા તથા રચનાત્મક જીવન લક્ષ્ય છે. નિર્માણની તરફ નિરંતર ઉન્મુખ કર્તવ્ય-ક્ષમતા અને માનવીને અમરત્વની નજીક લઈ જવાની મહત્તી આકાંક્ષા છે. આ પ્રભાવે માનવમાત્રને ચિરંતર સ્વાસ્થ્ય - સુખ પ્રદાન કરવામાં અને તેમની જીવન-વૃત્તિઓને ઉર્ધ્વગામી બનાવવામાં પ્રયત્નશીલ સ્વામીજી સાચે જ પરમાત્માના વરદ હો છે. તેમની કાર્યવૃત્તિમાં માનવ-કલ્યાણની ઝાંખી જણાય છે. તેમની બહુમુલ્ય સેવાઓ માનવીને માટે વરદાન છે. સ્વામીજી કર્તવ્ય પરાયણતાની પ્રતિમૂર્તિ છે. આ કારણથી જ, રાષ્ટ્રના લોક જીવનને ઉચ્ચ સંસ્કાર અને વ્યવહારકુશળતાથી સમ્પન્ન બનાવવામાં તેમના પ્રયોગ સદૈવ સફળ રહ્યા છે. બલેને સાંધાતિક જેવા રોગથી મનુષ્ય જર્જરિત હોય, આત્મવિશ્વાસથી ઉદ્બૂદ સ્વામીજીની આશા અને આશ્વાસન પૃથ્વી અમૃતવાણી રોગીના લગભગ અડધા રોગને તત્કાલ સમાપ્ત કરે છે. જે લોકોને સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં યોગાભ્યાસ કરવાનું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું છે, તેઓ રોગી યા નીરોગી ખરેખર જાણતા હશે કે સ્વામીજી તેમના આ શુભ અનુક્રાંતને કેટલી તત્પરતા અને કેટલી લગનથી સંચાલિત કરે છે. જીવનમાં નિરાશા પ્રાપ્ત કરી ચુકેલા કેટલાય રોગી, સ્વામીજીના સાન્નિધ્યમાં આવતાં જ તન અને મનથી પુર્ણતયા નીરોગી બન્યા. એવા કેટલાય અસાધ્ય રોગીઓનો ઉદ્ધાર સ્વામીજીએ કર્યો છે. અને તેઓને આશામય તેમજ સુખી ગૃહ-સસાર સ્વર્ગનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા યોગ્ય બનાવ્યા છે. જે રોગમુક્ત લોકોએ સ્વામીજીની દેખરેખ હેઠળ યોગ અને આરોગ્યની સાધના કરી, તેઓ શારીરિક

અને માનસિક રૂપથી અધિક ચૈતન્યમય બની ઐહિક અને પારમાર્થિક સફળતાનો રમઝવાદ કરી રહ્યા છે, તેમજ જીવનનો સફળ સદુપયોગ કરે છે.

અસ્તુ, ભારતવર્ષ આ રીતે, મહાન યોગીઓ, આધ્યાત્મિક નેતાઓ અને વ્યાવહારિક જીવન દગન અનુષ્ઠાતાઓ તથા શિક્ષકોનો દેશ છે. અહિં એવી દિવ્ય વિભૂતિઓનું સદૈવ અવતરણ થયા કરે છે, જે ભૌતિકતાના જડવાદી અધેકારને ચીરી પોતાની ઉન્નર્વસિત આત્મજ્યોતિનો પ્રકાશ ફેલાવી રહી છે. આજપણુ ભારતની આ પર પરા અશુભ છે આજ અમારી વચ્ચે, યોગિરાજ શ્રી, ઉમેશચંદ્ર મહારાજ એવી વિરાટ શક્તિ અને દિવ્ય જ્યોતિના રૂપમાં વિદ્યમાન છે જેમણે પોતાના શુભ પ્રયાસો અને શુભ આશીર્વાદના પ્રભાવથી અનેક માનવીના નિરસ જીવન મરૂસ્થળને આરાના નદન નિકુળ બનાવી દીધા છે પણજની ભાવનાને રિજ્ય ઉઘાસથી ભરી દીધા છે અભિશાપને વરદાનમાં બદલ્યા છે ન્યા ડુ ખ અને કબહુ રૂદન સભગાતુ હૃત ત્યા આજ શાંતિનું ઉઘામમય સાધાન્ય ફેલાવ્યું અને જીવનના મધુર મગિતના કબરવથી આસપાસના વાતાવરણને પુલકિત કરી મુક્યું છે

### શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમ

યદપિ ભારતના રાષ્ટ્રીય ચરિત્રમાં અનેક ગુરુદેવો જોવામાં આવી છે તેમજ વવિધ જાતિઓના સમાગમમાં આવ્યાથી ભારતજનોની શ્રધ્ધા, પરમાત્માના અસ્તિત્વની અવહેલના કરના સાગી છે અને જનતા પોતાને ફાવે તે પ્રમાણે આચરણ કરી રહી છે કેટલાય વિચારવાન માણસો પણ ભારતીય ચરિત્રની આ અવદશ નિદાણી આકુળ અને નિરાશ બન્યા છે પરંતુ હું આ નિરાશાગદને સમર્થન આપતો નથી તેમજ તે પરિસ્થિતિ સ્વભાવિક છે એમ પણ માનતો નથી કે ભારતની પરિસ્થિતિમાં સુધારણાની કાર્યજ આશા નથી તેમજ ભવિષ્યમાં દેશ અત્યંત હીન સ્થિતિપર પહોંચી જશે, કેમકે અમારી સત-પર પરા આજપણુ અશુભ છે અને મહાત્મા તુલસીદામ, સ્વામી વિવેકાનંદ સ્વામી રામતીર્થ, મહર્ષિ અરવિંદ ધોર, ચૈતન્ય મહાપ્રભુ, મન્ત નામદેવ, તેમજ મહાત્મા ગાંધી, જેવા અધ્યાત્મિક મહાપુરુષોની જન્મદત્તો ભારત-ભુમિમાં આજપણુ, એવા મન્ત-મહાત્માઓનું અસ્તિત્વ વિદ્યમાન છે જેમની પુણ્યમય પવિત્ર પ્રવૃત્તિઓ અને મદુરિચારો તથા સદુપદેશોથી ભારતીય જ પ્રભાસિત થઈ છે અક તેઓના જીવનમાં એકપ્રકારની હવન્ય હિપ્ત થઈ છે યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર પણ એવાનું વિરસ મહાત્માઓમાંના એક છે એવા લોકોત્તર જીવનદારી મે.પુ. ૧ જન્મમાં નિરધંક જના

ધારણ કરતા નથી. નિશ્ચયપણે આવા મહાત્માઓનું અસ્તિત્વ કોઈ મહત્ત્વ ઉદેશ્ય માટે જ હોતું નોંધે છે. શ્રી. યોગિરાજજીના જીવનનો આદર્શ—મત્ત, પ્રેમ, અને જન-સેવા છે. પોતાના સ્નેહ અને પ્રેમપૂર્ણ ઉદ્દેશ્યોથી તેઓ પીડિત માનવીઓને અમય-વરદાન આપે છે તેમના સમાગમમાં આપની પ્રત્યેક વ્યક્તિત્વ સ્વભાવતઃ ઉત્કર્ષિત અને ઉત્સાહિત બને છે. મુખ્યત્વે શ્રી યોગિરાજજીના વરદ્ હસ્તે સ્થાપિત યોગાશ્રમ, જેમાં યોગિરાજજી અવ્યક્ત સાધકોને યોગશિક્ષા આપે છે, ફક્ત સ્વરૂપે, આશ્રમનું કર્તવ્યાનુષ્ઠાન મફત અને યશસ્વી રહ્યું છે અને આશ્રમ નિરંતર વિકસીત, ઉત્તત અને લોકપ્રિય બની રહ્યો છે. શાસ્ત્રીય યોગશિક્ષાનું આ મહાન પ્રતિષ્ઠાન છે. મનુષ્યના ત્રિવિધ તાપનું ઉપશમન કરી તેના ભૌતિક, માનસિક, અને નૈતિક ગતરને ઉચ્ચતમ બનાવવામાં, આ આશ્રમનું સ્થાન ધણું ઉચ્ચ છે. ઉદ્દેશ્યના ચિત્ત અને અર્ધવિક્ષિપ્ત મનુષ્યોને રિચર પ્રુધ્ધિ અર્પતા તેઓને સંસારમાં વ્યાવહારિક અને પારમાર્થિક કર્તવ્યોની તરફ ઉન્મુખ કરે છે પોતાના સાધકોના જીવન વ્યવહારની માત્રી શિક્ષા અને યોગ્યતા પ્રદાન કરતા, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાચક શ્રી સ્વામીજી મહારાજ અસીમ ધૈર્યપૂર્વક એ સુઅવગરની પ્રતીક્ષા કરતા રહે છે, કે જ્યારે તેમના સાધક શિષ્ય માનવતાથી પણ ઉપર હડી દેવતાની સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્ તન મનથી નિરામય, નિર્વિકાર, તથા નીરોગી થઈ પોતાના જીવનમાં આત્મહાદક રી સૌરભ પ્રકટાવે છે પોતાના પ્રિય શિષ્ય માટે સ્વામીજી દિવ્ય હાર ખોલી દે છે, જેમાં પ્રવેશ કરતાજ, સાધકનું જીવન સૌદર્ય, માધુર્ય અને હૃદયસ, બલ, શક્તિ, માહત્ત અને કર્મમયી ક્ષમતાથી ભરપૂર બની રહે છે. સાધકની જૂતકાલીન નિર્બંધતા, દરિદ્રતા અને દુખને, સ્વામીજી શક્તિમત્તા, મધુષ્ધિ અને સુખમાં રૂપાંતર કરી દે છે સાધકનું અધિકારમય જીવન પ્રકાશથી ઝગમગી રહે છે અને શારીરિક તેમજ માનસિક સંપત્તિથી પુરસ્કૃત બની, આ જીવનમાં જામતી વૈભવની અનુભૂતિથી પ્રકુલ્ય બને છે. તમસા જગ અને અધિકારના બંધનથી બંધાયેલ લોકોએ સ્વામીજીની સાધના-શિક્ષા-કક્ષામાં પ્રવૃત્ત બની, એ સાધનામાં તન્મય બનવું જોગ્યે તેઓએ પોતાના શરીર અને મનને સાધનાની સાથે જકડી દેવું જોઈએ, અને પછી અનુભવે કે, પુનઃ નવીન જીવન પ્રાપ્ત થયું છે નવીન ચેતનાથી ઉદ્ભવ્ય બની જીવનને વાસ્તવિક પથ ઉજવવ્ય બને છે. અગર આપ રરનો જુલ્હા હો, જીવનમાં ત્રુટિઓ અને નૈતિક કમજોરીઓએ સ્થાન જમાવ્યું હોય, જેને તોળી તમારામાં નિર્બંધતા અને આત્મહીનતાના વિચારો આવ્યા કરતા હોય, આપની ઇચ્છાશક્તિ, આપનાથી દૂર ભાગતી હોય, દુર્લ્લસન તમારા જીવનને અમાર અને ખાતરી જોખા જેવું બનાવવા ચોગ્યચક કીટાણુઓની સાધક તમોને વળગ્યું

હોય તો યોગિરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્રજીની શરણમાં આવો તેમનો આશ્રય ગ્રહણ કરો. તેઓ તમારી નિંદા નહીં કરે, નિર્બંધતા અને ત્રુટિઓ માટે બે શબ્દો સંભવળાશે નહીં, યા ધૂણા પણ નહીં કરે. સ્વામીજી મનોવૈજ્ઞાનિક છે. તેઓ માનવીની માનસિક સ્થિતિ કમળેરીને સારી રીતે જાણે છે. રોગીને આરોગ્ય બક્ષવું એ તો તેમના જીવનનું અહર્નિશચ્યાપી અનુષ્ઠાન છે. બૂવા મટકયા લોકોને સાચો રહ્યો જતાવવામાં સ્વામીજી પોતાની નૈતિક દૃઢ સમજે છે. સ્વામીજી તમારા અભાવગ્રસ્ત જીવનને બાવી વૈભવની સભાવનાથી ભરપૂર બનાવશે અને તમારી જર્જરીત જીવનની ઝૂપડી ગગનચૂમ્બી દર્શનીય પ્રાસાદ (મહલ) બની રહેશે, સ્વામીજી તમારા જીવનની અપૂર્ણતાને પૂર્ણતામાં પરિણત કરશે. તેઓ નિર્ધર્યકતાને પણ સાર્થકતામાં પરિવર્તિત કરવાની ક્ષમતા રાખે છે. થોડીક, સમજવાની-વિચારવાની વાત છે કે કોણ આવા કલ્યાણકારી વિધાનની અવગણના કરી શકે! જીવન સાધ્યની સાચી દિશાની શોધમાં વ્યસ્ત એવી કોણ અભાગી વ્યક્તિ હોય, જે આ સરળ, સુવબ અને સર્વતોમદ સુવ્યવસ્થાથી લાભ ઉઠાવવા માટે આકુળઆકુળ ન હોય !

સ્વામીજીની વિશેષતા એ છે કે, જનસેવામાં અહર્નિશ સંલગ્ન રહેવા છતાં તેઓ આત્મઘીનતાનો અનુભવ કરતા નથી, સતત કાર્ય-તત્પર રહેવા છતાં, તેમનું શરીર થાક અને જડતા અનુભવતું નથી. પોતાના પ્રિય સિધ્ધિ-સાધકની ક્રમોબલિ દેખીને આત્મગૌરવ, આત્મમતોષ અને આભોત્પ્રાદ અનુભવે છે. સ્વામીજી કહે છે. “ પ્રિય સાધક ! મને તમારા જીવનમાં પ્રવેશ કરવાનો અવસર આપો. અને પછી તમે જોશો કે, તમારું જીવન આદ્વાદ, આનંદ, સતોષથી ઓતપ્રોત થઈ ઉડશે. તમારા જીવનમાં પ્રવેશ કરતાંની સાથેજ, હું તમને નવીન ચેતનાથી અનુપ્રાણિત કરીશ. તમારા જન્મ મનને ચેતન્યમય આત્માની માથે સંબંધ કરીશ, અને તમે નીરાગી, પ્રાણવાન, શક્તિવાન, અને રક્તિ-વાન બનીને, તમારા દૈનિક દર્તવ્યો પ્રત્યે અધિકાધિક મક્કમ અને સત્કમ રહેશો. કઠિનમાં કઠિન કામ પણ તમારે માટે મરજ બની જશે, અને તમે પણ તેને કામ નહીં, પરંતુ રમત સમજશો. દુર્મધ્ય પક્ષ તમારા માટે ધૂળના ઢણ બની જશે અને સમાર આગરને તમે ગોળ્યદનો મારક પાર કરી જશો. જીવનની શારીરિક અને માનસિક વ્યાધિઓ સ્વામીજીને સાર્વજનિક મેવાનો સુઅવસર પ્રદાન કરે છે. અને તેઓ પણ ધણા ઉત્પ્રાદથી, પોતાના કર્તવ્યાનુજ્ઞાનમાં તન્મય અને તદાકાર બની રહે છે. આ ધક મત્રમુશ્નની મારક પોતાના શારીરિક અને માનસિક પરિવર્તનને જોતો રહે છે અને

તેનું તમભાત્તજ અતરતમ દિવ્ય પ્રકાશથી દેદીપ્યમાન બને છે જનતા પણ આવા આધકના મુખમંડળને આતરિક ઉત્પામથી ઉદ્દિપ્ત દેખાતા, આશ્ચર્યચકિત બને છે બરાબર વિચારવામા આવે તો આજીવનનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ છે, સાચો ભાગ છે, શાંતિપુર્ણ સ્વર્ગ છે

## પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાના પ્રચારક

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાકોનો એવો દાવો છે કે પરમાત્મા આ પ્રકૃતિ મનુષ્યનું જીવન પુરેપુરા દિવસો મચીતો બનાવ્યું નથી તેમજ તેને, આજીવન રોગમા પીડાતો રાખવાને જન્મ આપ્યો નથી આનું તાત્પર્ય એ છે કે મનુષ્યની મૃત્યુતિથિ નિશ્ચિત હોતી નથી, તેમજ તે રોગમા ય રહેવા માટે બધોય નથી પોતાની અજ્ઞાનતા અને બૂબોને કારણે મનુષ્ય રોગની આગીમા કુમાર્ષ જાય છે અપ્રાકૃતિક જીવન જીવનાર વ્યક્તિ નીરોગી રહી શકતી નથી, જ્યારે પ્રાકૃતિક જીવન જીવનાર, રોગોની બયાનમતામાંથી સદૈવ મુક્ત રહે છે અપ્રાકૃતિક આચરણથી શરીરમા રોગ પેસે છે અને દવાઓ તેમજ ઇન્જેક્શો સહ, રોગને તાત્કાલિક દવાનામા આવેછે, પરંતુ કાયાન્તરમા, આજ અદર દવાઓનો રોગ અત્યંત બધકર સ્વરૂપ સહ પુનઃ પ્રકટ થાય છે અને પરિણામે મનુષ્ય જીવવાની આશા છોડી દે છે પરંતુ વસ્તુતઃ આમ થવું ન જોઈએ, અને થતું પણ નથી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાકોના મત પ્રમાણે માનીએ તો, પ્રકૃતિનો અશ્વ સહ તે રમાણે આચરણ કરનામા આને અને પોતાની અગાઉ કરેલી બૂબોને સુધારના પ્રકૃતિના આદેશ અનુસાર રોગ નિવારણના પ્રયામ કરે તો નિમદેહ, પુનઃ જીવન પ્રાપ્ત થઈ શકે, બાકી જીવનને પુનઃ સ્વાસ્થ્ય-સુખ-સંપન્ન બનવી શકાય

માનવ શરીર આકાશ, વાયુ, જલ, તેજ અને પૃથ્વી તત્ત્વોના સંયોગથી નિર્માણ થયું છે આ પાંચ તત્ત્વો શરીરના આધાર અને અધિભાગ છે આવી પરિસ્થિતિમા, શરીરમા આ પાંચભૂતોની સતુલિત અને યથોચિત સ્થિતિ જ માનવીના શરીરને નિર્વિકાર અને નીરોગી રાખે છે આ તત્ત્વોનું અમતુલ્યન અર્થાત અપોઅ પરિમાણ જ રોગનું મૂળ કારણ છે શરીરમા જો પૃથ્વી તત્ત્વની માત્રા ઓછી થઈ જાય તો, તેના પરિણામે, જીર્ણતાવ, વીર્યહીન, શારીરિક નબળાઈ, ધાતુ દૈનલ્ય જેવા વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે એજ રમાણે પૃથ્વી તત્ત્વ, જોઈએ તેના કરતા વધી જાય તો મેદસ્થિ, મેદરોગનું આક્રમણ થાય છે આવી રીતે, અન્ય તત્ત્વોમા વટધટ થવાથી પ્રતિકૂળ પરિણામ સર્જાય છે

પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક આ પાંચ જૂથોને સમુચિત સ્થિતિ પર લાવવાના પ્રથમ પ્રયાસ કરે છે. પચ્ચજૂથોની આ સમસ્થિતિ જ આયુર્વેદના ત્રિદોષોની સમસ્થિતિ છે. અસ્તુ, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શારીરિક અને માનસિક વિકારોને દૂર કરે છે. એ કૃત્રિમ જીવનની મુગમળ નિર્મૂળ કરી, પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા શીખવે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની અપ્રતિહત કર્તવ્યનિષ્ઠા અને સાધકની અજૂટપૂર્વ પ્રળ કૃત્તિશક્તિ કાળાતરમા નિઃસંદેહ સફળતા અને સિધ્ધિના રૂપમાં પ્રદર્શિત થાય છે. બિમાર અવસ્થામાં કૃત્રિમ ઔષધીઓ અને નીશીગી અવસ્થામાં નાના પ્રકારની કૃત્રિમ તેમજ અગ્રાહ્ય વસ્તુઓનું અતિ આધિક્ષેવન કરવાથી શરીરમાં જે ઝેર, મળ ( વિગ્નનીવ દ્રવ્ય ) એકત્રિત થાય છે; તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક સર્વપ્રથમ બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયાસ કરે છે. કેમકે તેના મત પ્રમાણે શરીરની વિશુદ્ધ ( વિષકીન ) સ્થિતિ જ આરોગ્યનું મુખ્ય લક્ષણ છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક શરીર અને મનનો વિષ-વિકાર તેમજ મળને બહાર કાઢે છે, જેથી રોગીનું શારીરિક તથા માનસિક આરોગ્ય ખીલી ઉઠે છે. કહેવામાં આવે છે કે અત્યંત સ્થૂળ ( વિકૃત ) તેમજ અત્યંત ક્ષીણકાય શરીરને, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક સત્સિત અને ધાટીનું બનાવે છે. પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કલા શીખી લેવામાં અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવાથી રોગીના શરીરની કાયા પૃથાઈ જાય છે. તેના જીવનમાં નવજીવનની લહેર ઝગમગી ઉઠે છે. અને જીવન નવીન સુવાસથી મહેકી ઉઠે છે. રોગીનું આયુષ્ય વધે છે અને તેજ જીવનમાં, તેને પુનઃ જન્મ પ્રાપ્ત કરવાનું સ્વભાવ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. આજની ઔષધીઓ માટે એટલું કહેવું અસંગત નથી કે, તે રોગોને જડમૂળમાંથી નષ્ટ કરવા અસમર્થ છે, પરંતુ સ્પર્શ, માટી, પાણી, અગ્નિ, વાયુ આહાર-પરિવર્તન અને અન્ય પ્રાકૃતિક સાધનોનો ઉચિત ઉપયોગ કરી, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક, માનવીના રોગને હંમેશા માટે નાબૂદ કરે છે. અને નવજીવનની ચેતનાથી અનુપ્રાણિત કરે છે. ગુમાયેલું સ્વાસ્થ્ય, ઔષધીથી યા લાભો રૂપીઆ અર્થ કરવાથી પણ પ્રાપ્ત થતું નથી. તેને માટે, દ્રઢ નિશ્ચયપૂર્વક પ્રાકૃતિક જીવનનું અનુસરણ કરવું પડે-કડિન તપસ્વા કરવી પડે. ધૈર્ય, લગન અને સાધનાથીજ ઉદ્દેશ્ય-ગિરિધ ચરો, અર્થાત રોગી રોગમુક્ત થશે તેમજ ચિકિત્સકની સલાહ-સૂચના મુજબ પોતાનું જીવન-લક્ષ્ય બનાવતા, ભવિષ્યમાં કદી પણ બિમાર પડશે નહીં.

**શુ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા મોંઘી છે ?**

કહેવત છે કે “પહેલું મુખ તે જાતે નર્ચ” એટલે કે સ્વાસ્થ્ય એજ માનવીની ખરી સમૃદ્ધિ છે તન-મનનું આરોગ્યજ માનવીને ધર્મ-સાધના અને કર્તવ્ય કર્મ યથાર્થ

રૂપમા સપાદન કરવા ઉત્સાહિત અને પ્રેરિત કરે છે. અગર જોસ્વાસ્થ્ય સાર ન હોય તો સસારભરનો વિપુલ વૈભવ સર્જીત હોય તો પણ, જીવનને શુ ઉપયોગી ? તેનું મહત્ત્વ શુ ? પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક રોગ વિરુદ્ધ પોતાની પ્રક્રિયા માટે જે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરે છે—તે છે માગી, પાણી, વાયુ, સૂર્ય-પ્રકાશ, અને આહાર સંબંધ આદિ સાધનો જે વિના મૃત્યે મર્ત્ય મરે છે, જ્યારે રસ, બરમ, ઇન્જેક્શન વગેરે ઔષધિક ઉપચાર ધણાજ ખર્ચાંગ છે. પ્રકૃતિ આધીન હોઈ, સૂર્ય, ચંદ્ર અને અન્ય પ્રમાધન નિઃસંદેહ પ્રાણીપાત્રને આરોગ્ય બક્ષવાની ક્ષમતા રાખે છે પરંતુ તેના યથોચિત ઉપયોગની પધ્ધતિ જાણ્યા વિના, મનુષ્ય તેનો લાભ ઉગરી ચકતો નથી, પરંતુ કોઈ વખત દારૂની થવાનો સંભવ રહે છે. જ્યારે શિરોપત્ત માર્ગદર્શકની દેખરેખ હેઠળ, આ પ્રાકૃતિક પ્રયોગ સુચોદ્ય રૂપમા શીખવવામા આવે છે ત્યારે તે સપૂર્ણ સફળ અને લાભદાયક બને છે. અગર જો મનુષ્ય પોને આ પ્રાકૃતિક વસ્તુઓના યથોચિત ઉપયોગ કરવામા સમર્થ હોત તો આજ ધરેધર રોગી કયાથી દેખાત ? અને ઠંડાણે ઠંડાણે હોસ્પિટલ અને દવાખાના કયાથી બન્યાં હોત ? ગલીએ ગલીએ, ડોક્ટરના ઘોડાં પણ ન દેખાત આથી એટલું તો ચોક્કસ કે આપણે સૂર્ય, પાણી, માગી, વાયુ, આહાર, ઉપવાસ આદિ પ્રાકૃતિક સાધનોનો પ્રયોગ કરવાનું જાણ્યુંતા નથી અથવા તેના આરોગ્યદાયક ગુણોથી આપણે અસાત છીએ અને આથી જ, આપણે પૈમા આપીને સ્વાસ્થ્ય ખરીદવા ઇચ્છીએ છીએ, અને તેમ કરીએ પણ છીએ. દવાઓની વિપુલ વપરાશ, અમારા આ કથનને સાચી પાડે છે

ખેદની વાત એ છે કે હરરોજ નવી નવી દવાઓ શોધાય છે, છતાં પણ હરરોજ અકસ્પનીય નવા રોગોનું આક્રમણ થતું રહે છે અને મનુષ્ય જે નાણાંથી દૂધ, ધી, ફળ વગેરે પૌષ્ટિક અને આરોગ્યવર્ધક વસ્તુઓનું સેવન કરી, પોતાના શરીર અને મનને ઉત્પ્રાદુરુષ્, બગાડન, સ્ફૂર્તિમય, અને કમંશકિતથી બરપુર બનાવતો હતો, તેજ નાણાંથી આજ તે, વિવિધ ડોક્ટરોએ જણાવેલી દવાઓ ખરીદી પેટમા નાખ્યા કરે છે અને કાર્મિક લાભ ન ચતા, અને રોગમાથી છૂટી ન મળવાથી આજીવન રોગી અને દુઃખી બની રહે છે. ધન અને આરોગ્યથી વચિત રહી, તે હતાશ અને અવસન્ન બને છે. વિધિની આ ફેટલી વિચિત્રતા ! આવી દશામા, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક,—પ્રાકૃતિક જીવનનો માર્ગદર્શક પોતાની અવિચળ નિઃશંક મધ્યશકિતથી તમને પ્રાકૃતિક જીવન જીવવાની કવા બતાવે અને તે પ્રમાણે આચાર-વ્યવહાર બનાવવાની પ્રમય પ્રેરણાથી પુરસ્કૃત કરે છે તથા પોતાની દરજ્જા પ્રતે સન્નગતેમજ દ્રઢ રહેવાની મધ્યશકિતથી સપન બનાવે છે એવી દશામા આપ, તે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકનું શુ મુલ્યાકન કરશો ?



આ પરિશ્રમ અને સેવાની બદલીમાં આપ તેને શો બદલો આપશો ? એ સાચું જ છે કે પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની પાસે આપ હોતી નથી. તે ઇન્જેક્શનનો ઉપયોગ કરતા નથી, ઓપરેશન યા શાસ્ત્રોપચાર પણ જાણતા નથી. તેમનો ઉપચાર કેવળ પ્રાકૃતિક તત્વોપર આધાર રાખે છે. પરંતુ આ પ્રાકૃતિક પ્રયોગો માટે પણ તેણે આવશ્યક ઉપકરણોનો સંગ્રહ કરવો પડે છે. આવા પવિત્ર પ્રાકૃતિક સાધનોની સહાયથી તે તમારા તન મનની મહિનતા અને વિકારો દૂર કરે છે. અને આપ નીરાગી, નિર્મળ, તેમજ નિર્વિંકાર બનો છે. તમારૂં જીવન લીધી ઉઠે છે, તમારી નિરાશા આશામાં રૂપાંતર થાય છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સકની આ પ્રતિક્ષણની સેવા સુશ્રૂષા, સાધના અને તે સગંધી તેના અવિરત પ્રયાસોનું કેટલું સુધ્ધ ! તેનું આપને ત્યારે જ જ્ઞાન થશે, જ્યારે કોઇ શારીરિક યા માનસિક વ્યાધિગ્રસ્ત મનુષ્યને કોઇ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક તરફથી આ પ્રકારનો લાભ ઉઠાવવાનો અવસર મળ્યો હોય. શ્રી. યોગીરાજજી મહારાજ એવાજ સિધ્ધ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સક છે એમ કહેવામાં કાંઇજ અતિશયોક્તિ નથી.

### પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની સુદક્ષતા

સ્વામીજી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સામાં પુરેપુરા નિપુણ છે. સાંભળ્યું છે કે તેમણે જે કેસ (રોગી) ને તેમની દેખરેખ હેઠળ લીધો, તે કદીપણ હતાશ થયો નથી. સતત યોગાભ્યાસને લીધે સ્વામીજી આત્મશક્તિથી ભરપૂર છે. આ વિરાટ આત્મશક્તિથી સ્વામીજી રોગીની સુખ રોગ - પ્રતિરોધક ઇચ્છાશક્તિને જાગૃત કરે છે. સ્વામીજી રોગીના ચેત્તેશમમા સ્ફુરણ કરે છે. અને રોગીની ચેતના, શરીર અને મનમાં નવા પ્રાણનો સચાર કરે છે. સ્વામીજીના પ્રજ્ઞ સ્વંતઃકરણનો સ્પર્શ મળતાંજ રોગીની આંતરિક પ્રવૃત્તિઓમાં શુભ પરિવર્તન થાય છે. અગર કોઇની મનસ્થિતિ નિર્બળ હોય અને ઇર્ષા, દ્વેષ, ધૃણા, નિંદા જેવા વિકારપૂર્ણ વિચારોથી ગ્રસ્ત હોય, તો રૂક્ષસ્વરૂપ, તેની શારીરિક અને માનસિક શક્તિ ક્ષીણ થઈ ગઇ હોય છે. સ્વામીજી તેમની વિરાટ અન્તઃશક્તિનું પ્રતિબિંબ રોગીપર નાખે છે. પરિણામે રોગીના વિચારોમાં એકાએક ચમત્કારપૂર્ણ પરિવર્તન થાય છે અને તે નિર્વિંકાર અને નીરાગી બની પોતાનાં મમારિક કર્તવ્યોનું નિષ્ઠાપૂર્વક પાલન કરવા લાગે છે.

મન આ પ્રમાણે પ્રસન્ન અને સ્થિર થયા પછી, શારીરિક સ્થિતિ પણ પ્રાણવાન અને ગતિશીલ બનવા લાગે છે. સ્વામીજી, દુર્ગતિને સદગતિમાં બદલવાની ક્ષમતા રાખે છે. સ્વામીજીની ઉર્ધ્વમુખી પ્રતિમા રોગીની રંગે રંગમાં પ્રવેશ કરે છે. પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં

ઉપકરણ-યોગાભ્યાસ, માનસોપચાર, ન્યાયિશિષ્ટા, સર્વક્રિય શિક્ષિત્વા, આદાર વિનિયો જન, તેમ માસિય, ખુની હવામા ફરવુ-વગેરે આધાર સર્વ સ્વામીજી પોતાની પ્રબલ આત્મશક્તિ દ્વા આત્મનિશ્ચય મજબૂત આત્મચેતના અને ઉત્સાહિત આત્મસૂતિ રોગીના રોગોરોમમાં ભરે છે સ્વામીજી પાસે એ શક્તિ છે, જેના બળપર તે ઉપર નિર્દેશક શક્તિઓના નિત્ય સ્વયમ પ્રગટ છે સ્વામીજીની આતરિક ચેતના પ્રતિષ્ઠા ઉદ્બુધ રહે છે અને આ ચેતનાથી જ તે પોતાના શિષ્યોને મદેવ પુરકૃત કરતા રહે છે

### યોગીરાજનું સંક્ષિપ્ત જીવન ચરિત્ર

ભગવાન પરમ દયાવાન છે તેની કૃષ્ણ અને મહિમા અપાર છે તે માનવીને તેના વાસ્તવિક-જીવન-સંસ્થની શિક્ષા આપવામાં અને યોગ્ય માર્ગ તરફ દોરવા, વિવિધ રીતે, જગતમાં અવતરે છે મતો, મહાત્માઓ અને પવિત્રાત્માઓના રૂપમાં, તે વિશ્વ મ ગયકારીની અદ્ય સત્તાનો આધિપતિ અમારી વચ્ચે હંમેશા થતો આવ્યો છે આ મહાન વિશ્વતિઓ, તેમના મહાન આદર્શો અને ઉપદેશકો દ્વારા અમને માનવજીવનના વાસ્તવિક માર્ગ તરફ પ્રેરે છે અને અમને શાંતિ અને નિત્યાનંદની અનુભૂતિ કરાવે છે આવા મહાજનોમાં યોગીરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્રજી પણ સ્થાન છે સને ૧૮૧૦ ના માર્ચની ૪ થી તારીખે, કારવાર (ઉત્તર કલ્યાંટક) મા યોગીરાજનો જન્મ થયો અને બાલ્યકાળ પડન-પાડન મે ગયો (દક્ષિણ કલ્યાંટક) મા થયું ચંદ્રમાના અમૃત કિરણોની માફક તેમનો સ્વભાવ અતીવ શાંત, શીતલ અને મધુર છે બાલ્યવસ્થામાં પણ સાત્વિક ગુણ યુક્ત સ્વભાવ ધરાવતા હોય, તેમના મહાપાઠિયો અને મિત્રો માથે ઝગઝગ, વાદવિવાદમાં કોઈપણ દ્વિવિદ્ય ઉત્તર પડ્યું નહતું, અને તેમ કરવાનું ગમતું પણ નહીં મિત્રગણ, તેમની શાંતિ મુશીલના, સૌજન્યથી અધિક પ્રભાસિત થતા અને ખુલ્લે મો તેમની પ્રશંસા કરતા

કિશોરાવસ્થામાં, એક દિવસ કુવામાંથી પાણી કાઢતા, સ્વામીજી કુવામાં પડી ગયા પરંતુ આવી ઘટનાથી કોઈ અઘટિત પરિણામ ન આવ્યું અગર ન તો, સ્વામીજીને કોઈ અગ પર ચોટ લાગી તેમજ કોઈ આતરિક આઘાત પણ લાગ્યો ન હતો આ ઘટનામાં, સ્વામીજીએ વિશ્વનિયંત્રાની અસીમ શક્તિનાં દર્શન કર્યા અને તેમના હૃદયમાંતો અસીમ અદ્ય શક્તિ (ઇશ્વર) પ્રત્યે દૃઢ આસ્થા ઉપજ થઈ તે અદ્ય શક્તિની મહત્તી મહિમા સ્વામીજીના રોમરોમમાં વ્યાપ્ત જની

### વિદ્યાપાસના, સાધના-વૃત્ત અને કલાપ્રેમ

સ્વામીજી નાનપણમાંથીજ વિદ્યાપ્રેમી, સાધનાશીલ અને કલાના પુજારી હતા બહુમાન જ્ઞાન અને અજ્ઞાન યોગની સર્વાંગીણ સાધના તેના પ્રત્યક્ષ અને અત્યુત્તમ

ઉદાહરણ છે. સ્વામીજીએ અષ્ટાંગ યોગનું સંપૂર્ણ શાસ્ત્રીય અધ્યયન અને મનન કર્યું છે; સાયેજ તેની સર્વતોમુખી વ્યાવહારિક સાધના પશ્ચ કરી છે. આથી નિઃસંદેહ કહી શકાય કે શ્રી યોગિરાજજી યોગશાસ્ત્રના પારંગત વિદ્વાન અને અદ્વિતીય સફળ સાધક છે. સાયેજ, સ્વામીજીની યોગવિદ્યા — બુદ્ધિ અને યોગ-સાધનામાં પરસ્પર હરિરર્ષી જેવું લાગે છે. સ્વામીજીના નિકટ સમાગમમાં રહેવા છતાં, એ સમજવું મુશ્કેલ પડે છે કે વિદ્વાતા મોટી કે સાધના ! યોગીરાજની જન્મે શક્તિઓ સમયાનુમાર પોતપોતાની મહત્તાનો પરિચય આપતી રહે છે. સને ૧૯૨૪ માં, જ્યારે સ્વામીજીએ કળિકેશની યાત્રા કરી ત્યારે તે યોગનો અભ્યાસ કરતા હતા. વિદ્યાર્થી હતા અને અધ્યયન તેમજ સાધના માટે અવિરત અધ્યાવસાય ચાલુ હતો. ઉપરાંત, કાશીમાં, સંસ્કૃત અને હિંદી બાણોનો અભ્યાસ કર્યો, કળિકેશ ગયા અગાઉ, મેગલોરમાં પણ વિદ્યાભ્યાસ કરેલો. સ્વામીજી અનેક બાણોનો જાણે છે. કાનડી, મરાઠી, હિંદી ગુજરાતી, કન્નડી, કોંકણી, મલયાલમ અગ્રેજી આદિ બાણોનું સારું જ્ઞાન ધરાવે છે. યોગાભ્યાસના સમય દરમિયાન, શ્રી યોગીરાજ મહારાજને ઉત્તર પ્રદેશ અને મધ્યપ્રદેશમાં અધિક સમય રહેવું પડ્યું. આથી અગ્રજીની યોજનાબધ્ધ શિક્ષા પ્રાપ્ત કરવામાં, વિશેષ ધ્યાન અપાયું નહીં. વધારેમાં વધારે રક્મ, યોગ, વેદાંત, ઉપનિષદ અને આધ્યાત્મિક ગ્રંથો ખરીદવામાં કશોરાવસ્થામાં તેમને જે કોઈ પૈસા મળતા તેમથી વાપરતા. આ મિવાય, સ્વામીજીનો કસાપ્રેમ પણ આપણી સમક્ષ નજરે ચડે છે. બહુત જનવાની આ મહત્વાકાંક્ષા સાયેજ પ્રશંસનીય અને અનુકરણીય છે. સ્વામીજી વિવિધ કસાઓમાં કુશળ છે. યોગ-કસા તો તેમની આજીવન સાધના તેમજ પરિચિત અનુભવ છે, તે સિવાય પણ, વક્રતુલ્યશક્તિ ( કસા ), અને તેની અંતર્ગત-વિશ્વપ્રતિપાદન-શક્તિ, પોતાની વાત શ્રાતાઓના હૃદયમાં ઉતારવાની શક્તિ, અને તેઓને આવશ્યક દિશામાં ઉન્નત કરવાની કસામાં સ્વામીજી પૂર્ણ તથા પારંગત છે. લેખન કસામાં, સ્વામીજી અદ્ભૂત ક્ષમતા રાખે છે.

યોગ-યમ, નિયમ, આમન, પ્રજ્ઞાયામ, મહારોધન-ક્રમ વગેરે વિષયમાં, તેમના લેખો બારતનાં પત્રોમાં અને માસિકિકોમાં પ્રકાશિત થયા છે અને ધાય છે. જે વાચના, તેમની વિશ્વપ્રતિપાદન અને મિધ્ધ દમ્ભલેખન શક્તિનું રજૂ દર્શન ધાય છે. તરવાનુ, કુસ્તી, મેટ્ટર મુદ્રાવીજ, મેટ્ટર જમડે તો કરામત કરવાનું જ્ઞાન પણ સ્વામીજી ધરાવે છે. વ્યાપાર પ્રવૃત્તિમાં પણ, તેઓ નિપૂણ છે. ઉપરાંત, તંત્રયોગ, મંત્રયોગ, યિત્ર-સ્વયેદય વગેરેમાં સ્વામીજી પુર્ણ તથા જ્ઞાન ધરાવે છે. સર્વ નમરકાર, અષ્ટ-

ચેદણ, સાપકલ ચવાવરી, દડબેડક, મવખમ, જેવી કઠોર વ્યયામ પ્રવૃત્તિ પણ રવામી-જીની સાથેજ રહી છે. સામાજિક રૂપમા, રવામીજીના વિચારો ઉદાર છે. મૌલિક મરદૂતિની પરંપરાઓની સુરક્ષાની સાથે સાથે આવશ્યક પરિવર્તનવાદમા પણ તેઓ માને છે અને દિમાયત કરે છે. તેમજ સમાજને સુયોજિત જીવનચર્ચાની અતર્ગત લાવવા પ્રયત્નરીક્ષ છે.



## શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સ્થાપના

### અને કાર્યના શ્રીગણેશ

સને ૧૯૩૩ માં, શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમની સ્થાપના થઈ, અને ત્યારથીજ, આ કાર્યના શ્રીગણેશ મડાયા પ્રારબ્ધમા યોગાશ્રમનું કાર્ય બહુજ મર્યાદિત ક્ષેત્રમા હતુ પણ સમયની સાથે સાથે, તેમજ સ્વામીજીની વ્યવહારકુશળતા, કાર્યપટુતા, અને શિક્ષા સુદક્ષતા જેવા ગુણોના પ્રભાવથી આશ્રમનું કાર્યક્ષેત્ર વિસ્તારમા વધવા લાગ્યુ અને આ શુભ અનુષ્ઠાનનો સુવશ ચારો તરફ ફેલાયો જનતાએ, યોગાશ્રમની આવી જન કલ્યાણની યોજનાનુ સ્વાગત કર્યું અને તેનાથી મળતા લાભ ઉઠાવવા જનતા પ્રવૃત્ત થઈ, પરિણામે, સને ૧૯૩૭ સુધીમા તો યોગાશ્રમનું કાર્યક્ષેત્રવ્યાપક બન્યું અને જનસેવાની, તેમની જવાબદારી પણ વધી, આસન, પ્રાણાયામ, આત્મસંયમ, સેવા, જપ કીર્તન વિગેરે દિવ્ય સાધનાઓ તેમજ ભાવનાઓને બચવત કરી, જન જીવનનો શારીરિક અને માનસિક પરિહાર કરવા માણ્યો. ઉચ્ચ વિચારોનો ઉદય કરી મનને સચેત, સતત અને શક્તિશાળી બનાવવાના કાર્યમા આશ્રમે શરૂઆત કરી બુધ્ધિને સુદૃઢ અને કુશાગ્ર બનાવવાની પ્રેરણા આપી સેવાદાન તથા વિશ્વપ્રેમમા નિમગ્ન રહેવાતો દિવ્ય મંત્ર, માનસને વિશાળ, પ્રેમપૂર્ણ સદ્વિષ્ણુ તેમજ શુદ્ધ બનાવવાનુ શાસ્ત્રવત સામર્થ્ય પ્રાપ્ત કરવાની પ્રેરણા આશ્રમ માથી જ મળવા લાગી આજના વ્યસ્ત અને ઝંઝાટવાળા માનરજીવનને સુખશાંતિ તરફ દોરવવા, તેમજ માનવીને વ્યવહારકુશળ તથા વર્તમાન વિશ્વપરિસ્થિતિની અનુકુળ ધ્યેય નિષ્ઠ બનાવવા આશ્રમે, પોતાના ધારેલા લક્ષ્યનુ સમ્યક રૂપે પાલન કર્યું. સાથેજ, શ્રી રામતીર્થ યોગાશ્રમે જનતાની સેવા કરી છે તેમજ સ્વાસ્થ્ય-વૈભવ, દીર્ઘ આયુષ્ય, શારીરિક સંપત્તિ, આત્મિક ઐશ્વર્ય, માનસિક સામર્થ્ય, તથા સ્વર્ગીય સુખ-શાંતિ પ્રદાન કરવામાં સારો ફાળો આપ્યો છે.

નાનપણમાં, શ્રી સ્વામીજીનું નામ શ્રી ઉમેશચંદ્ર માધવજી જોશી હતું. અજ્ઞાત યોગની માધનામાં પ્રવૃત્ત અને પાર મત યથા પછી, તેમનું નામ યોગિરાજ શ્રી ઉમેશચંદ્ર રાખવામાં આવ્યું. પોતાના ગુરુ દ્વારા મેળવેલી ઉપાધિ સમયક્રમે નામ-યોગિરાજજીના નામથી તેઓ જનતાની વચમાં પચાતનામ યથા યોગિરાજજીને યોગ-શિક્ષા આપનાર ગુરુ એકદંડી સ્વામી હતા તેઓ મહાન વિદ્વાન અને યોગના સાધક મહાત્મા હતા ખીજા શિક્ષક એક અદ્વૈતાશ્રમી યોગવિદ્યાના વિશેષજ્ઞ સંજ્ઞાન હતા સ્વામીજીએ, અનેક તીર્થ-યાત્રાઓ કરી છે. આવા અવસર પર, તેમને અનેક ઋષિ મુનિઓ, સંત મહાત્માઓ, વિદ્વાન અને મહાપણોના દર્શન કરવાનું અને તેઓનો ઉપદેશ શ્રદ્ધા કરવાનું મહાભાગ પ્રાપ્ત થયું હતું સ્વામીજીના જીવનમાં અનેક સુખદુષ્ણ પ્રસંગો ઉપસ્થિત થયેલા પરંતુ સ્વામીજી કદીપણ, ચલિત યથા નથી. તેમજ તેમના સુખ-શોભામય જીવનમાં કદીપણ વ્યવિક્ત યથો નથી શ્રી યોગિરાજજીની આ નિત્ય શાંતિનું કારણ એ છે કે તે માનવ-સેવા અને જીવજવામાં અહર્નિશ તન્મય રહે છે માનવસેવા એજ ખરી પ્રજ્ઞ સેવા છે. આધીજ જગવાન પ્રસન્ન યાચ છે અને સાધકના મનમાં ચિરસ્થાયી સુખ શાંતિની પ્રતિષ્ઠા કરે ॥ સ્વામીજી સ્થિતપ્રજ્ઞ છે. સુખદુષ્ણ, માનાપમાન, નિન્દા-સ્તુતિ, હાનિ-લાભ, વગેરે જીવન સ્થિતિઓ પ્રતિ તેમની નિસ્પૃશ્ય શ્રમ-શુદ્ધિ છે. તેમને ધન, ઐશ્વર્ય, પ્રતિષ્ઠા વગેરેના સહેજ પણ મોહ નથી-અહ કાર નથી. તેઓ આડ ખરહીન નિરહ કાર, સરસ, સાદુ જીવન, વ્યતિત કરે છે આ, માત્ર, ભાગ, તન્માકુ, ખીડી સિંગારે તથા અન્ય દુર્લ્ભસંપત્તિ દૂર છે તેમનું જીવન સંપૂર્ણ વ્યવસ્થાન છે અવહાર અને પરમાર્થનું સંપાદન, તેઓ સારી રીતે કરી રહ્યા છે બાગપણથીજ, સ્વામીજીની વૃત્તિ નિરીક્ષક અને પરીક્ષક રહી છે, અને એવેજ, તેમનો વાસ્તવિક સ્વભાવ આથી, જીવનનું મુખ્યાકન કરવાની કલાથી, તેઓ સારી રીતે પરિચિત છે અગર તો, સ્વામીજી જાણે છે કે જીવનને ઉર્ધ્વગતિ અથવા અવોર્ધગતિ તરફ લઈ જનાર માર્ગ કયો છે. અને તે પ્રમાણે તેમણે પોતાનો માર્ગ નક્કી કર્યો છે આ માર્ગ, હવે, સ્વામીજી માટે પૂણ તથા સુગમ થઈ ગયો છે જે સમયે, સ્વામીજી અદ્વૈતયમ મતનું પામન કરતા હતા, અને યોગાભ્યાસમાં નિરત હતા, તે મગ્યે એક વખત દરિદ્રારની નજીક ગયા તટપર બેસીને, વિચારમગ્ન યથા અને તેમ તેમને, નિરૂત્તમસૂત્રક (મન્યાસી) જીવન વ્યતીત કરવું વિશેષ સુખશાંતિદાયી અને સફળતાનું માર્ગક સામ્ય. અને સન્મત્ત અર્થાત્ મૂલ્યવાળી જીવન ધારણ કરવામાં અધિક શ્રમ છે એમ જણાયું. પરંતુ .., આ વિચાર યોડી જ ફલોમાં વિલીન થયા ..અને તેના સ્થાન પર, અન્ય વિચારોનું સ્ફૂરણ થયું યોગિરાજજી વિચારવા સામ્યા કે નિરૂત્ત ત્યાગી જીવન વ્યતીત કરનારા

અનેક માધુ-મન્યાસી આગમુ અને પ્રમાદી બની, પેટનો ખાડો પુરવાની ચિતામાં બટકે  
 કે જેના પરીણામે, સમાજને તેમનાથી કાંઈ લાભ થતો નથી, તેમની પ્રવૃત્તિઓ  
 મમાજ માટે કલ્યાણકારી હોતી નથી તેઓ જે કાંઈ કરે છે તે પોતાને માટે જ કરતા  
 હોય છે, મમાજના ઉત્થારની દિશામાં તેઓનું કાંઈજ આયોજન નથી આથી સ્વામીજી,  
 જેમને પરમાત્માએ સન્યાસી બનાવવા નહી, પરંતુ જનમણીની કાંઈ વિશેષ સેવા માટે,  
 આ અવની પર મોકલ્યા છે તેમણે—સસારનો ત્યાગ કરી દિમાવણની નિર્જન શુદ્ધિઓની  
 તરફ ભાગવામાં સાધારણ મહત્ત્વ માન્યુ અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં પ્રવિષ્ટ થઈ જનસેવાના  
 વ્રતનું શુભ અનુભવન કર્યું હાલમાં, સ્વામીજીને પુત્રો—પુત્રીઓ સહિતનો પરિવાર છે અને  
 ગૃહસ્થાશ્રમના કર્તાઓનું યોગ્ય રીતે પાલન કરે છે

યોગાશ્રમનો નિભાવ ખર્ચ માત્ર સાધકો તરફથી મળતી શી (શુલ્ક) પર ચાલતો  
 નથી કેમકે યોગાશ્રમ માટે આવનાર સુયોગ્ય અધિકારી સાધકો પાસેથી શી લેવામાં  
 આવતી નથી, અગર તો ધણીજ ઓછી લેવામાં આવે છે આજ કારણથી, આશ્રમના  
 નિભાવ ખર્ચ માટે, આમન, ચિત્રપટ અને યોગિક માહિત્યનું પ્રકાશન કરવામાં આવે છે  
 મગજ અને વાગીની પુષ્ટિ તેમજ શરીરની માયિશ માટે લાભપ્રદ બ્રહ્મી તેવ, આશ્રમમાં જ  
 મનાવવામાં આવે છે રામતીર્થ બ્રહ્મી તેવ, જાગરમાં સંરંત્ર મળે છે આ તેવની આમદાની  
 આશ્રમના ખર્ચને પહોંચી વળવામાં સક્ષમ બને છે આ યોગાશ્રમમાંથી અત્યાર સુધીમાં,  
 દેશપરદેશના મળી ત્રણ લાખથી પણ વધુ સ્ત્રી પુરુષોએ પ્રત્યક્ષ અને અપ્રત્યક્ષ રૂપે યોગા  
 શ્રમની શિક્ષા લીધી છે હાલમાં પણ, સેકડો સ્ત્રી—પુરુષ સાધકો (ધનવાન, ગરીબ,  
 ડોક્ટર, વૈદ્ય, વકીલ, પાંડિત) શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમમાં યોગની આયોજનામદ શિક્ષા  
 મેળવે છે, જે પોતાના જીવનને સફળ, કર્મવાન તેમજ સુખ—શાંતીમય બનાવવા માટે  
 નિરંતર પ્રયત્નશીલ છે

યોગાશ્રમની મહત્તા અને તેનાથી મળતા લાભોનું મૂર્તિમાન પ્રત્યક્ષ દર્શન, સ્વામીજીના  
 જીવનમાં કરી શકાય ■ અર્થાત, આનુમમમમાં, અનેક પ્રકારના વ્યવહારિક અને પાર  
 માર્થિક કાર્યોમાં નિરંતર વ્યસ્ત રહેતા જતા પણ માનસિક ચક્રવટ વા શારીરિક નબળાઈ  
 તેમને અમર કરતી નથી, અને તેમની ઉંમર પણ વધુ લાંબી નથી ૫૦ વર્ષની ઉંમર  
 થઈ હોવા છતાં, તેમનું શરીર ૨૫ વર્ષના નવયુવક સમાન સુગંધિત, કર્પક્ષમ, ઉત્સાહપૂર્ણ  
 અને તેજસ્વી છે આ વિચારવા યોગ્ય તેમજ સમજવા જેવી વાત છે સ્વામીજી પ્રાત કાળ  
 ૫ વાગ્યાથી રાતના ૯-૧૦ વાગ્યા સુધી અવિરામ કાર્ય કરે છે તેમના જીવનનું દૈનિક

કર્મસ્ત્રોત અનિચ્છિત ગતિથી પ્રવાહિત રહે છે. તેવાભંગ (માર્ગિય), સ્નન, મન્થા, આમન, મુદ્રા, વગેરે યોગિક ક્રિયાઓનું માધન, આવેલા સન્મનનો સાથે વાતચીત, પત્ર વ્યવહાર અને વ્યાપારાદિ પ્રવૃત્તિઓમાં મવાદ સચના, પકન-પાકન, વ્યાખ્યાન, પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાની અવસ્થા, સાહિત્ય-મેવા મૂલક પ્રવૃત્તિઓ અને તે પછી જે અવકાશ મળે તેો ધારણા, ધ્યાન મમાધિનો અભ્યાસ વગેરે વિવિધ પ્રવૃત્તિઓમાં લાગેલા રહેવા છતાપણુ સ્વામીજી અશકિત, માનસિક દૌર્બલ્ય, જીવનની નીરમતા અથવા નિરાશા તથા વ્યાધિ ઉપાધિથી સર્વથા મુક્ત રેખાય છે. વસ્તુના સ્વામીજીએ આરોગ્યની ચાની દૃઢગત કરી લીધી છે. આરિકાધમયું નિરીક્ષણ કરતા કેટલાક કારણો અમારી સમક્ષ ઉપસ્થિત થાય છે. જનતામાં એવી કેટલીક વ્યક્તિઓ છે જેમનું જીવન મધ્યે કોઈ કારણમર નીરમ અને નિરાશાપૂર્ણ બનેનું હોય છે અને કેટલાક લોક આધ્યાત્મિક જીવનમાં પારગ જોવા છતાં વ્યાવહારિક જીવનમાં એટલા અયોગ્ય અને પ્રતીકૂલ હોય છે કે યોગાદીવસમાં જીવનક્ષેત્રમાં સમન્વય સાધી શકતા નથી. સ્વામીજીનો જીવન વ્યવહાર તેમજ પરમાર્થમાં તેમની કુશળતાનો જે પરિચય મળે છે તેનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ કરતાં મને લાગે છે કે, કેટલાક અપવાદ અને અતી આવશ્યક સ્થિતિઓ છોડતા, સ્વામીજી જીવન-મધુદાય સાથે વધુ સ પકં રાખતા નથી. સીનેમાં અને મોજશોખની વસ્તુઓ તેમને આકર્ષી શકતી નથી. નૈમર્ગિક જીવનમાં જાણવવામાં આવ્યું છે તે પ્રમાણે, સ્વામીજી શુદ્ધ જલ-સેવન, પવિત્ર વાસુ-સેવન, આહારમાં કાચો આહારનો ઉપયોગ, ( ટમેટાં, ગાજર, પત્તાગોમી, નારીયેળ, કાકડી, ચૂના, લીલા ધાણા, આ બધાનું મીઠાણુ જેને સવાદ કહેવામાં આવે છે-શરડી અમર તેનો રમ, લીણું શરખત, ફળ પૈયાં, સતરા, સેવા અંગૂર, કેરી, અંજીર, અખરોટ, બદામ, પીસ્ટા ), માથ અથવા બકરીતુ દૂધ જેવો સાત્વીક વસ્તુઓનો ઉપયોગ) કરે છે. જોજન સમયમાં, દાળ, ખાત, રોટલી, શાકભાજીનો ખોરાક લે છે. પરંતુ આ બધી વસ્તુઓ અલ્પ પ્રમાણમાં હોય છે. મરચા-મસાવા, આમલી, મીઠું વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરે છે મહીનામાં ઓછામાં ઓછા બે ઉપવાસ (દરેક એકાદશી) કરે છે. ઉપવાસના દિવસે નાગિયેરનું પાણી, લીણું શરખત જેવા પ્રવાહી પદાર્થો લે છે આ કેટલું આરોગ્યદાયક સાત્વિક આયોજન ■ !

એક દિવસ એમ બન્યું કે ..

એક દિવસ યોગા સમયનો અવકાશ મળેલો જોઈ, મે સ્વામીજીને વિનમ્રતાપૂર્વક પુછ્યું તમે આ મોહમયી માયાનગરી મુબદ્દમાં ધણા લાંબા સમયથી રહો છો

અહીંનું પાણી, વાયુ, આહાર, વાતાવરણ અશુદ્ધ (અપ્રાકૃતિક) છે. મારા પોતાના અનુભવથી હું જાણું છું કે મુગધ જેવા વિશાળ નગરમાં રહેનારા લોક કાંઈના કાંઈ શારીરિક યા માનસિક રોગથી પીડાતા હોય છે. તેઓ શરીર તથા મનથી દુર્બલ તથા વ્યાધીગ્રસ્ત રહે છે ! તમારો અનુભવ શું છે ! કેમકે જનસેવા એજ પ્રભુસેવા માનતાં આપ જીવન વ્યતીત કરો છો. મનુષ્યનો એ સ્વભાવ છે કે તે, અન્ય સુવિધ્યાત મહાત્માઓની ભાંકે જગ-પ્રસિધ્ધ શ્રીરામતીર્થ યોગાશ્રમના સચાવક તેમજ અન્ય અનેક સંસ્થાઓના ટ્રસ્ટી તેમજ તેમને નિર્દેશ કરનાર વિરલ વ્યક્તિત્વધારી માનવ જીવનની વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી પરિચિત બને અને તેનાથી યથાયોગ્ય લાભ ઉઠાવે. માનવ સ્વભાવ અનુકરણવૃત્તિ ધરાવે છે. આથીજ, તે મહાપુરુષોના જીવનચરિત્ર વાંચે છે, મનન કરે છે અને તે પ્રમાણે આચરણ કરવા ઉત્સુક બને છે. આપનું જીવન સાચેજ એક દિવ્ય દીપરીખાની સમાન દીપ્તિમાન છે. તેના શાત અને સૌમ્ય પ્રકાશમાં, એવા લોક પણ પોતાના જીવનનો વાસ્તવિક માર્ગ દેખી શકશે, જેઓ અધિકારમાં બટકી રહ્યા છે અને અધોગતિ તરફ સતત આખો મીઝી વધી રહ્યા છે. જેઓ નિદા, યુગલ્લી, વ્યભિચાર અને જીગાર જેવા અનિષ્ટચારી આચરણમાજ પોતાના જીવનની અમુલ્ય ક્ષણ નષ્ટ કરી રહ્યા છે, કામ ક્રોધ જેવા મનોવિકારથી બંધાયેલા છે—તેવા હીનવૃત્તિ મનુષ્ય પણ સફળતા અને મિધ્યપ્રાપ્ત મહાપુરુષની ઉદાત્ત જીવન માથા વાગી—સાબળીને ઉર્વાંગામી વિચારોથી સજાગ બને છે અને સ્વયં સિધ્ધ સ્થિતિપર પહોંચવા પ્રયાસ કરે છે. સત્સંગ, આદિક આહાર, પરિત્ર સ્થાનમા નિવાસ, સદ્મંથોનુ વાચન, ભક્તિવિદ્યા યોગ વ્યાસ, ધન-પુણ્ય શાંતિ, તિતિશ્યા, ઉપરતિ જેવા કર્તવ્ય-પથપર દ્રઢતા પૂર્વક ચાલીને પોતાના જીવનને વાસ્તવિક પ્રશ્નોનું નિરાકરણ કરે છે. તેમના જીવનમાં એક અભિનદનીય અને મગવકારી પરિવર્તન થાય છે અને તેજ સમાજવિરોધી માનવી, સમાજનો રક્ષક, સમાજનો દ્વિતૈષી બને છે. આથી આપ આપના જીવનઆપી કાર્યોનો અનુભવ અવશ્ય પ્રકટ કરવાની કૃપા કરો, આપની ઉદાત્ત જીવન પ્રવૃત્તિમાંથી પરિચિત થઈ મનુષ્ય, નિઃસંદેહ પોતાના જીવનને ઉન્નત બતાવવા ઉત્કેહ રાખશે.

### સ્વામીજીનો વિવેચનાત્મક અને સારગર્ભિત ઉત્તર

ઉત્તર આપતાં સ્વામીજીએ મધુર અર્થગર્ભિત વાણીમાં મને સમજાવ્યું કે પૃથ્વ મહોબૂતોના યોગથી નિર્મિત મનુષ્યના આ જડ-શરીરનો ઉપયોગ એટલો જ છે કે તે, આ દેહથી વ્યવહાર અને પરમાર્થનું સાધન યથાશક્તિ કરી લે. એમ કરવાથી મન તથા



શરીરની સમંધાતુ યોગ્યપ્રમાણમાં શુદ્ધ રહે છે. તાત્પર્ય એ કે યથાસંભવ અવકાશયુક્ત એકાતિક પવિત્ર સ્થાનમાં નિવાસ કરવો જોઈએ. શરીરની માફક ઘર પણ દેવ-મંદિર મમાન છે તેને પણ હમેશા શુદ્ધ રાખવું જોઈએ. આમ કરવાથી આપણ મનસ્વચ્છ પ્રમન્ન, અને પ્રયુક્ષીત રહેશે જ્યાં સ્વચ્છતા હોય છે, ત્યાં સરસ્વતી અને લક્ષ્મીજી અવિચલ નિવાસ કરે છે. આથી પરમાનંદપૂર્ણ સ્થિતપ્રજ્ઞ અવસ્થામાં જ આપણે પ્રવિણ યર્ધવિદ્યા, જ્ઞાન, ધન, જીવનકલા અને વ્યવહારપ્રવચ્છનાર્ણ મ પાદન કરીએ છીએ સાધેજ જન-કલ્યાણાર્થ નેનો વ્યય કરીએ છીએ મદુપયોગ કરીએ છીએ-આ અવસ્થા સિદ્ધ થયા પછી મનુષ્ય સામાન્ય સ્થિતિથી ઉચેની કક્ષામાં જાય છે અને તે સમાજનો એક વિરલ-વિશેષ વ્યક્તિ રહે, સર્વત્ર પુજાય છે અને સન્માન પામે છે તે સિવાય શારીરિક અને માનસિક પ્રકૃતિને નિરોગી બનાવવામાં આહારનું મહત્ત્વ પણ તેટલું જ છે. શુદ્ધ, માત્સિક આહારમાંથી શુદ્ધ ઓળસ બની પવિત્ર મન, બુદ્ધિ, શક્તિ, ચિત્ત અને અહ કાર બને છે. આથી આત્માના આ વિભિન્ન સુદૃઢ અંગોને પવિત્ર તેમજ નિર્વિકાર બનાવવા પ્રયત્નશીલ રહેવું જોઈએ.

### પુષ્પનું આધ્યાત્મિક મહત્ત્વ

સત્મગ અને સદ્મયોતુ વાચન પણ દૈનિક વ્યવહારનું આવશ્યક કર્તવ્ય હોવું જોઈએ. જન્મ પ્રતિદિન, સમધિયુક્ત પુષ્પોના સમાગમમાં આવતાં, તેની સુગંધમાં સ્વાસ્થ્યચવાસ લેતા તેમજ તેના નજીકના દશનથી આપણી આંખો ફારા આપણા શરીરમાં જે જીવનતત્ત્વ દાખલ થાય છે, તે પોતાની માફક, આપણને પ્રયુક્ત અને રમ બનાવે છે. પુષ્પ તેની સુગંધ અને સુંદરતાથી અનાયસ સર્વને પોતાની તરફ આકર્ષિત કરવા પ્રયાસ કરે છે. મુળધર્મમાં અનંત પુષ્પરાશી દેવ-પ્રતિમાઓ પર ચઢે છે. સુકુમાર પુષ્પનું રૂપ-વિધાન કેટલું મોહક હોય છે! મનુષ્ય પણ પુષ્પની આ વિશેષતાઓનું મુલ્યાંકન કરે છે. પુષ્પોને, તે પોતાના દેવપર ચઢાવે છે અને દેવ-પ્રતિમાના અંગ પ્રત્યાંગને દ્રુમ તેમજ દ્રુલનીમાળાઓથી લાડી દે છે. દેવ-પ્રતિમા આ પ્રકારની પ્રાકૃતિક શ્રૃંગારથી સજ્જ જોવી બની મુશ્કરાય. અને આપણી પર કંઈલાણકારી આવી વાદની વર્ષા કરે છે. ભારતીય ગૃહીણીઓ જ્યારે દુયોના વિવિધ અન્ન કારથી પોતાના દેહને લાલિત્યનો ઓપ આપે છે ત્યારે તે પ્રત્યક્ષ જગદેવા દેખાય છે. દ્રુલ અમારા અંગો પર સુદર પ્રમાણ પાડે છે અને આપણો આત્મા તેને દેખી આનંદથી નાચી ઉઠે છે. પ્રત્યક્ષ અગર જડ રૂપમાં આપણો બલે દ્રુલોથી મગતા લાભોનો અનુભવ ન કરીએ પરંતુ દ્રુલોમાંથી આપણે, એક પ્રકારે, અદ્રશ્ય લાભ તો ઉઠાવીએ છીએ જ અને આજ કારણથી

મધ્ય સામાજિક અને વ્યક્તિગત શુભ કાર્યોમા પ્રવેશીને અગ્રસ્થાન મળે છે વ્યાખ્યાન, માનવન, પૂજા-પાક, જાતપ જેવા વિવિધ સામાજિક અને પારમાર્થિક અનુષ્ઠાનોમા સુગંધિયુક્ત અને મનમોહક પ્રલોભો ઉપયોગસર્વવ્યાપી બન્યો છે આજ પ્રમાણે, શુદ્ધ પાણીનું સેવન યોગ્ય પ્રમાણમા કરતા રહેતું. આ જ દેહને નીરાગી જનારી રાખવામા શુદ્ધ પાણીનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન છે કેવળ આટલું જ યોગ્યાભ્યાસની પૂર્ણતા માટે પુરતું નથી આ બધા કાર્યો માથે શુદ્ધ ખાદ્યના વસ્ત્ર પરિધાન કરવા, સુખદુષ્ણમા મનને મક્કત, શાંત અને આવધાન રાખતું, એ પણ અનેક કલ્પો માથે એક અનિવાર્ય કર્તવ્ય છે

આરિકાર્થથી તપાસીએ તો માવમ પડશે કે નિર્જન, સ્થાન અને દિવ્ય નૈસર્ગિક દ્રશ્યો સાથે મનુષ્યજીવનનો નિષ્ઠાસમ્બંધ સનાતનકાળથી ચાલ્યો આવે છે. આપણે જોઈએ છીએ કે કૌરિ મહર્ષિ, આધુન્યત, યોગી, પડિત વગેરેને સધના માટે એકાતિક જીવનજ યોગ્ય લાગતું હતું. યાગવશકય, વિશ્વામિત્ર, વામ્પીકિ, અમત્સદ્ધિ, મહર્ષિ, જનક યુધિષ્ઠિર જેવા રાજા, વિદુર જેવા નીતિજ્ઞ, વિદ્યાધન, પ્રજાપાલન, જેવા કર્તવ્યનુ ધર્માર્થ રીને પાલન કર્યા પછી એકાતિક જીવન વિતાવ્યું હતું ભારતવર્ષમા આ નિયમ હતો કે જનતા યા કોઈ વિશેષ વ્યક્તિ, સામાજિક ગૃહસ્થ જીવન પુર કર્યા પછી વૃદ્ધાવસ્થા આપતા યા અમુક મુદત બાદ વન, પર્વત, ગંગા જેવી નદીઓના તટ પર રહેતા આથી એમ મનાય કે આવા પ્રજાજ્ઞ અને નૈસર્ગિક દ્રશ્યોથી ભરપૂર સ્થાનોમા તેમને પરમ સુખ-શાંતિ અને અનંતની અનુભૂતિ થઈ શકે

### માહતિક જીવનમા વન-પર્વતનું મહત્વ

પ્રાકૃતિક જીવનમા વન-પર્વત પણ પોતાનું મહત્વપૂર્ણ સ્થાન જાળવી રાખે છે તાનું શાંત અને શુદ્ધ વાતાવરણ મનુષ્યને દિવ્ય શાંતિનો અનુભવ કરાવે છે ભારતીય મસ્તિમા, વનપર્વતોની પ્રતિષ્ઠા મનાતન કાળથી માન્ય છે વન-પર્વત ભારતીય જીવનમા અવિચ્છિન્ન અંગ રહ્યા છે અને આપણા જીવન સાથે એકત્રિત છે આપણા મન વન-જમણ માટે લાલસુ બને છે-એમ કહીએ તો ખોટું નથી નિરંતર કામમન રહેવા પછી, જ્યારે મારા શરીરમાં થકાવટ, મનમા દુર્જલતાના ચિહ્ન જણાય તેવી

પરિસ્થિતીમાં હું, મુખ્યથી યોગ માધ્યમ દુર આવેલા વન પહાડ ક્ષેત્રોમાં મોટર, બસ અથવા રેલ્વે મારફત પહોંચી જાઉં છું. અને આ નૈસર્ગિક પવિત્ર સ્થાનો પર યોગાભ્યાસ કરું છું આશામય વિચારોમાં તન્મય બની, તે પ્રાકૃતિક સૌંદર્યમાં મારું જીવન ઝોતખોત કરે છે અને ઔદ્યોગિક આનંદની અનુભૂતિમાં નિમગ્ન બની જાઉં છું. જો કે પર્વત પર ચઢવામાં થોડુંક કષ્ટ તો પડે છે. પરંતુ પરપરાગત કરેલી અને ક્રમશઃ પુણ્ય વિક્ષિપ્ત ઇન્દ્રિયશક્તિ આ કષ્ટને દબાવી દે છે. કોઈકોઈ વખત સપરિવાર, વન પર્વતની, યાત્રાપ્રમણુ કરું છું. ઝોજામાં ઝોજા સપ્તાહમાં એક વખત તો હું અવસ્ય વનની નૈસર્ગિક મઝા માણું છું. આના પરિણામે, હું સદૈવ સ્ફુર્તિ, આનંદ અને સ્વાસ્થ્યપૂર્ણ સ્થિતિમાં અનુભવ કરું છું. આ તે આરોગ્ય અને આનંદ છે જે પ્રાપ્ત કરવા માટે મને સાધારણ સ્ત્રી પુરુષ વિવિધ પ્રકારની દવા, ઇન્જેક્શન જીવનતત્વયુક્ત ગોળીઓનું સેવન કરે છે. તેઓ, આ માટે, નાના પ્રકારના વ્યસનોમાં પડે છે. તેમજ રહેણી કરણીમાં વેશભૂતા વિગેરેના વિવાસપૂર્ણ તેમજ મોઝ-ચોખની વસ્તુઓ અપનાવી પોતાના નૈસર્ગિક સૌંદર્યને કૃત્રિમ ઉપાદાનોથી સર્વ અગોને ઢાંકે છે. તો પણ, તેમના મનને અને શરીરને જોઈએ તેટલી આનંદાનુભૂતિ પ્રાપ્ત થતી નથી. અને દુખી રહે છે. જ્યારે મારું જીવન જીવ્યો. થોડી ક્ષણો પણ મળતી હોય તો, તેનો ઉપયોગ પ્રકૃતિની ગ્રાહમાં વિતાવું છું અને મારે જરૂરી, એટલે આત્મિક આનંદ અને શાંતિ અનુભવું છું. આ રીતે સંચિત કરેલી શક્તિના આધાર પર, હું સપ્તાહભર નિરંતર કમંચ રહું છું. મારું આ પ્રકારનું આયોજન હવે વ્યસન જેવું બની ગયું છે. જેમ કે, કોઈ વ્યસનપ્રસ્ત મનુષ્યને પોતાની પ્રિય વસ્તુ ન મળવાથી તેના માનસિક વિચાર વારંવાર તે તરફ ખેંચાય છે અને દોડે છે. તેની જ રીતે, મારી માનસિક બાવનાઓ વન-પર્વતના નૈસર્ગિક દ્રશ્યોને નિહાળવા પ્રમય ઇન્દ્રિયશક્તિ ઉદ્ભવ કરે છે અને હું અનાયાસ, તે તરફ પ્રયાણુ કરું છું પરીક્ષાર્થ પારિવારિક સંજ્ઞાઓને હું પુણ્ય કે આજ છૂટીનો દિવસ છે, ક્યા જવાની ઇચ્છા છે. સો કોઈ એકી સ્વરે આજ ઉત્તર આપે છે - કે પર્વતીય ક્ષેત્રોમાં (યાજુ, મુલુંક, નામિકના રસ્તામાં આવેલા ખડલાધાટ, કેનેરી ચુક, ગોરેગારનું પર્વતક્ષેત્ર) જઈએ. તેઓનો આ ઉત્તર સાંભળી મારું મન પ્રસન્ન થાય છે. એનું કારણ એ છે કે આનંદકાવનો અધિક યુવાન વર્ગ, પર્વતીય પ્રયાણનું કષ્ટપ્રદ કાર્ય અને મોઝ-ચોખ રસ્તાનું જીવન બિલકુલ પમદ કરેલું નથી આપોઆપ, આ પ્રકારની ઇન્દ્રિય પ્રવૃત્તિ કરવાનું કારણ, અમારી, પારિવારિક જાગૃતિ સુમદ્ધ અને અનુયાયનપદ્ધતિ જીવન છે. તેઓના જીવનનું આ સ્વાભાવિક ખેત્ર બની ગયું છે પરિણામે તેઓનું સ્વાસ્થ્ય મતોપ્રદ રહે છે.

માત્ર વનપ્રદેશમાં ધુમવાથી મ પૂર્ણ ઉદ્દેશ્ય થા મિદ્ધિ મગતી નથી જેમ, પૃથ્વીથી માનવ-શરીરમાં માત્ર ધાતુઓનું નિર્માણ થાય છે, તેમ નિદ્રા પણ જીવનચર્યાનું એક આવશ્યક અંગ છે. દરરોજ, ઓઠમાં ઓઠ ૮ કલાકની ગાઢ નિદ્રા લઉં છું. સ્થૂળથી સૂક્ષ્મમાં અને સૂક્ષ્મમાંથી કારણ શરીરમાં પ્રવેશ કરવાની સ્થિતિ એટલે નિદ્રા. અર્થાત્, મનુષ્યનું આ શરીર મદિર અન્નમય કોશ, પ્રાણમય કોશ, મનોમય કોશ, વિદ્યાનમય કોશ, અને આનન્દમય કોશથી બન્યું છે એટલે કે આત્માના પાંચકોશ છે. આજ પ્રમાણે, કારણ શરીર માથે મ બધે રાખવો એટલે આત્માની માથે સહવામ રાખવો એમ મનાય. આત્મશક્તિના આધાર પર, સ્થૂળ, સૂક્ષ્મ, કારણ અને મહાકારણ શરીર પોતપોતાના કાર્યને યથોચિત સંપન્ન કરે છે. આખો નિઃસ્વાકામ કરનારી પાછળ ખર્ચાયેલ શક્તિ (સામર્થ્યને) પુનઃ મેળવવા માટે જેમ આહાર, પાણી, નિદ્રા, વિચાર વગેરે અનેક સાધનો, ઉપસાધનોની આવશ્યકતા રહે છે, તેમ નિદ્રા પણ આવશ્યક છે. કેટલાકની એમ માન્યતા છે કે યોગાભ્યાસી અને ત્યાગી લોકોએ ઓળી નિદ્રા લેવી જોઈએ, જે લોક શારીરિક પરિશ્રમથી મર્યાદા વચ્ચે છે, જેઓને કેવળ બૌદ્ધિક કામ કરવો પડે છે અને જે લોક બેઠા બેઠા, વાચતા લખતા, અથવા પ્રનામ દરમ્યાન, થોડા સમય માટે નિદ્રા લેવી અવસ્થા જોગવે છે, તેમજ કેટલાક લોક બપોર પછી ૧ થી ૪ વાન્યા સુધી સવાની આદત ધરાવે છે, તેના લોક રાત્રિ દરમ્યાનની ગાઢ નિદ્રાનો આનન્દ કેવી રીતે માણી શકે ! બને, જિવન દરમ્યાન સતાર લોક, રાત્રિમાં અલ્પકાળિન નિદ્રા લઈ સતુષ્ટ થાય, પરંતુ અન્ય લોક, જેઓને વિશેષ પરિસ્થિતિ અનુસાર, દિવસમાં બિલકુલ સૂતાની પુરમદ મગતી નથી તેઓએ રાત્રિ દરમ્યાન ઓઠમાં ઓઠી ૮ કલાકની નિદ્રા લેવી જોઈએ. શાત અને ગાઢ નિદ્રા શરીર અને મનને ઉત્સાહ તેમજ નવીન ઉત્સાસ આપે છે અને મનુષ્ય સ્ફૂર્તિવાન બની, પોતાના દૈનિક કાર્યમાં યોગતાપૂર્વક નજીક અને છે.



### વન જામણનો વિશેષ ગ્રેમ

કોઈ ખાસ પ્રમુખ ઉપસ્થિત થતા, શ્રીરામતથિયે યોગાકલ્પની મોટરમાં દહનરો માઈલની યાત્રા કરવી પડે છે. આ અભિયાના કાગમાં રસ્તામાં પર્વતો પર અથવા ગંગા જેવી નદીઓના તટપર, નિર્જન સ્થાનોમાં-જ્યાં ક્યાંય તીર્થસ્થાન, મદિર વગેરે મળે, તેના દરન કરે છું અને ત્યાંના નૈસર્ગિક દ્રશ્યોનો આનન્દ અનુભવું છું. કોઈકાઈ વખત રસ્તે થા વિમાન મારફત પણ દંજરો માઈલની મુસાફરી કરવી પડે છે. આવા અવમર

પર, જ્યારે પણ સમય-અવકાશ મળે ત્યારે યોગાભ્યાસ તથા વન્ય ક્ષેત્રોમાં શ્રમણુ વિહાર અવશ્ય કરું છું. મારી આ પ્રવૃત્તિઓના ફલસ્વરૂપ, અત્યારસુધી મારું શારીરિક આરોગ્ય સુરક્ષિત છે. મનોબળ તેમજ આત્મિક શાંતીની અમૃતવર્ષાના જીવન-રસતુ પાન કરી પરમતૃપ્તિનો અનુભવ કરું છું. મારી બાબતમાં આયુષ્ય અનુસાર, તેનો જેવો પ્રભાવ અને લક્ષણ શરીર પર પ્રકટ થવાં જોઈએ તેમ થતાં નથી. બલ્કે, નવજુવાન સમાન શરીરના સઘળા હાવભાવ, પ્રત્યક્ષ નજરે પડે છે. લગભગ ૧૫ થી ૨૦ વર્ષ અગાઉ, જેઓએ મને જોયો હતો, તેઓ અચાનક મળતાં તરત જ પૂછે કે સ્વામીજી, તમારી શારીરિક હલચલમાં, આયુષની દ્રષ્ટિએ જે પરિવર્તન થવું જોઈએ એમ પ્રકટ થતું નથી; અર્થાત અત્યારે પણ આપનું શરીર સચકત, સ્વાસ્થ્યસંપન્ન, કુશળ બુધ્ધિયુક્ત, અને કાર્યકુશળતામાં અગ્રગણ્ય માલમ પડે છે.

### સતોત્તુ પરોપકારી જીવન

સ્વામીજીનો આ સ્વાનુભવ સાંભળી તેમજ કેટલાક આદર્શો પ્રતી તેમની આદર ભાવના દેખી, મને ધણો આનંદ થયો. સ્વામીજી સમાજની સક્રિય સેવા કરે છે. આજકાલ, લોકોમાં પુસ્તકો અધ્યયન-જ્ઞાન હોય છે અને તેઓ તે પુસ્તકમાં રહેલા જ્ઞાન સુધીજ સીમિત રહે છે. તદુનુસાર-કલા પ્રમાણે, કર્મમાં પ્રવૃત્ત હોનાર અને ચેતાનાં આયોજનથી જનસાધારણને લાભ પહોંચાડનાર આ દુનિયામાં બહુજ ઓછા હોય છે. હું તો સ્વામીજીના સઘળા ગુણો, સત્કાર્યો અને સ્વાનુભવથી પરિચિત નથી. તો પણ, સંત-મહાત્માઓના સંબંધમાં સત્ય જ કહેવામાં આવ્યું છે :—

“ સરોવર, તરૂંવર, સન્તજન

ચોથે વરસા-મેહ.

પરમારથના કારણે

આ ચારેયના દેહ. ”

### સ્વયંસિધ્ધ સાધક સ્વામીજી

ઉપર જણાવ્યા અનુસાર આવેજ, શ્રી રામતીર્થ યોગાત્મની પ્રવૃત્તિ, દેહસ્થ અને અને તેના શુદ્ધ વાતાવરણ પર દ્રષ્ટિપાત કરવામાં આવે તો, તેની પર સપૂર્ણ બરાસો

રાખી શકાય સ્વામીજીનું જીવન જન-કલ્યાણના કૃપાભાવથી ઓતપ્રેત છે તેમની પાસે આવનાર-આપ્તના મમત્રે, યોગ્યબ્યામના સમત્રે, અથવા અન્ય કામ માટે આવનાર મનુષ્ય ભોગી હોય યા ભાગી, પડિત હોય યા અમણ, મહાત્મા હોય યા દુરાત્મા, ગૃહસ્થ હોય યા મન્યાસી, ધનવાન હોય યા નિધન, સ્ત્રી બાળક, વૃધ્ઃ-દાઈપણુ હોય, મૈા કોઈએ સ્વામીજીના આનિયમા આવી કષ્ટકને કષ્ટક લાભ અવસ્થ મેળવે છે કોઈને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય, કોઈને માનસિક શાંતિ ચિરતા, કોઈને આત્મદર્શન, કોઈને આર્થિક લાભ અને કોઈને વ્યવહારિક ઉત્તરિનો આદર્શ માર્ગ જતાવી, તદ્દનકુળ આચારણુ કરવાની પ્રેરણા આપી છે જેમનું મન સ્વમાનન શુભ ભાવનામા નિમગ્ન રહે છે, તેના લોક અધિકાધિક લાભ ઉઠાવતા નજરે પડે છે, માધકની પ્રસુત શુભ અને શુદ્ધ મનોવૃત્તિઓ એક અદ્વૈત મગમ સ્પર્શ થતાજ મગ્ન થાય છે અને માધક આગળ વધવા પ્રવૃત્ત બને છે અશુભ ભાવનાવાળા પણ સ્વામીજીના સમાગમમા આન્યા અને સ્વામીજીએ પોતાની બળવત સ્વભાવિક શુભેચ્છા-શક્તિથી તેઓને એવા પ્રભાવિત કર્યા કે, તેઓને પશ્ચાતાપપૂર્વક તેમની અશુભ ભાવનાઓને તિલાંજની આપવી પડી પ્રભાવિત માનના મનપર દીવ કાવથી જડ જમાની બેઠેની મનોદશામા ઉત્કાંતી ઉત્પન્ન કરવી-તેને પરિવર્તિન કરવાનો પ્રયામ દાઈમાધારણુ વ્યક્તિનું કામ નથી તેની અતર્ગત, અદ્વૈત પ્રબલ આત્મશક્તિ, મનોમગ્ન અને તે મિદ્ધ જીવન કવાના શુભ હાથ રહે છે-જે વિરલ શક્તિઓજ ધરાવતી હોય છે સ્વામીજીના આ મનોવૈજ્ઞાનિક ઉપચાર-કલાએ સેકડો માણુસોને આધ્યાત્મિક માર્ગના અનુયાયી બનાવ્યા સ્વામીજીએ સાધનાને પોતાની ચિર મહાગરી બનાવી છે તેમનું જીવન માધનાનું સુતિ માન પ્રતિક છે સ્વામીજી સ્વયં સિદ્ધ માધક તો છેજ, માધકોના નિર્માતા પણ છે તેમનું અધિકાંશ જીવન સાધના કરવા અને માધકોનું નિર્માણ કરવામા વ્યતીન થયું છે સ્વામીજીના ધણા ખરા સાધક શિષ્ય પોતાની સાધનાને સદ્ગ બનાવી, સાધ્ય લક્ષ્યને મિદ્ધ કરી, આજ પોતાના સામારિક અને પારમારિક કર્તવ્યોનું પાલન કરે છે પ્રમગ્ધપાત એ પણ જાણુવા મળ્યું કે, જે સ્ત્રી-પુરુષોથી, સ્વામીજી મિલકુલ પરિચિત નથી, તેવી, વ્યક્તિઓ પણ, શ્રીરામતીથ યોગાશ્રમની સેવા-મિધ્ધીઓ પ્રતિ, પોતાની હાર્દિક મહાનુશ્રુતિ દર્શાવતા, તન, મન, ધનથી, તેને સહાયતા કરે છે.

### યોગાશ્રમના કાર્ય-વિસ્તારની મહત્વાકાંક્ષા

સ્વામીજીની હાર્દિક ઇચ્છા છે કે યોગાશ્રમનું કાર્યક્ષેત્ર મુખ્યત્વે શહેર પુરતું જ મર્યાદિત ન રહે સ્વામીજી આ બધાથી સતોડ માની, બેસી રહેવા માગતા નથી તેઓ

સમગ્ર ભારતમાં, શહેરે શહેરમાં અને ગામડે ગામડે, યોગાશ્રમના કાર્યનો વિસ્તાર કરવા માંગે છે, જેનાથી ભારતીય જનતા યોગાભ્યાસના ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક લાભોથી પરિચિત બને અને યોગાભ્યાસ દ્વારા પોતાના શરીરને બળવાન, ધારીનું અને શક્તિથી ભરપૂર તેમજ મનને પ્રસન્ન, ચૈતન્યશીલ, અને ઉર્ધ્વગામી બનાવતા, આત્મદર્શનનો નિગ્મન દર્શસ્વરૂપ કરી શકે. સ્ત્રી-પુરુષ, સંસારમાં રહીને, પોતાના કુલ સામાજિક કર્તવ્યો, પથ મહાભૂતાન્યરૂપિણી પાલન કરતા, સુખ-સાધન સંપાદન કરવામાં સમર્થ બને. શ્રી સ્વામીજીનું આત્મિક ચિંતન, હાર્દિક અભિલાષા અને અતિમ ઉપદેશ બાળ છે કે સધળા સ્ત્રી પુરુષ આત્માનંદમાં સદૈવ નિમગ્ન રહેતા, સુખી જીવન સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે.

### સ્વામીજીના ઉપાસ્ય રૂપ

સ્વામીજીના ઉપાસ્ય દેવતા શ્રદ્ધા, વિશ્વ, મહેશ હોવા છતાં, તેઓ નિરાકારના સૂક્ષ્મ ચિંતન તરફ પ્રવૃત્ત રહે છે.

આત્મવત્ સર્વં ભૂતેષુ ચઃ પश्यति स पण्डितः ।

આ અડધા શ્લોકનો અર્થ અને ભાવનાનું મનન કરતા, સમગ્ર ચરાચર જગત જે ભાવાત્મક સ્થિતિ પર પહોંચીને, નિરાકાર પ્રભુનું સાકાર સ્વરૂપ દ્રષ્ટિગોચર થાય છે, તેવી મહાન શક્તિને હસ્તામયક કરનાર મહાનુભાવ, સ્વભાવતઃ નિરાકાર અને આકારમાં એકજ પ્રભુને પ્રતિબિંબિત થતા જીએ છે. એવા મહાપુરુષોના મનનોન્મુખ મહાન ભાવ સાકાર તેમજ નિરાકારમાં એકજ ચરમ અનુભૂતિ-એક દિવ્ય દર્શન પામે છે. તો પણ, વ્યાપક બાનશૂલક નિરાકારની વિશેષ પ્રેરણા રહે તે સ્વાભાવિક છે.

### પ્રાર્થનામય જીવન

શ્રી સ્વામીજી પ્રાર્થના પર વિશેષ ભાર મૂકે છે. અને તેમનું જીવન પણ પ્રાર્થનામય છે. તેઓ પ્રાર્થનાને નિર્જરણી માને છે. જેનાથી અભિચિન્તિત થઇ મનુષ્યનું જીવન નાચી ઉઠે છે પ્રાર્થનામાં નિંતર નિસ્ત રહેતા, પ્રાર્થના જીવનમાં એક એવી શુભ ધડી આવે છે, કે જ્યારે તે, પ્રભુનું દિવ્ય મંંગીત, પોતાના અતરસતમમાં સામગ્રવા માટે જ હૃદયમાંથી ઉદભવતી પ્રાર્થનાનો આ પ્રવાહ કદી પણ અશ્નિત થતો નથી.

સ્વામીજીનું કહેતું એમ છે કે વાણીનો મહત્ત્વપૂર્ણ પવિત્ર પ્રાર્થનામય શબ્દોના ઉચ્ચારણમાં છે અને આ શબ્દોમાં ભરેલો દિવ્ય બાત, પ્રાર્થના અને પ્રાર્થના આત્માને એકતાના સ્ત્રવમાં જોડે છે. ત્યારે પ્રાર્થના હૃદયના પવિત્ર આવેશી ઉત્પન્ન થાય છે, ત્યારે શરીરની રંગેરંગમાં, એક શુભ આદોષન ઉડે છે. અને હૃદયના આશુ પરમાત્મ અસૌકારિક આનંદ-રમમાં નિમગ્ન બને છે સ્વામીજીનું માનવું છે કે જે લોક મસ્ત બની પ્રભુની પ્રાર્થના બજાવવામાં રમમગ્ન રહે છે, તેનાં મમમ કાર્ય-વ્યવહાર પ્રાર્થનાના રૂપમાં મૂળે બને છે. અમે જ્યાં જઈએ ત્યાં, ને સ્થાન પરિવ્રજાથી પુલકિત બની ઉડે છે. અને જીવનની પ્રત્યેક ક્ષણ ઉન્માદનુ ઝોળસ્વી અનુગ્રહાન બને છે. અમે અમારાં સવળાં કાર્યોમાં પ્રભુ-મેવાની અનુભૂતિ કરતાં, સ્વાભાવિક તેનું મંપાદન કરવામાં લાગી જઈએ છીએ-પ્રત્યેક કાર્યમાં પ્રભુમેવાની દિવ્ય અનુભૂતિ થાય છે. આ માત્રી પ્રાર્થના અને પરમ પ્રભુને પ્રમન્ન કરવા અને તેના નિત્ય માનિધ્યમાં પહોંચવાની મરજ અને સ્વચ્છ પગલું છે. ભગવાનની અનંત અનુકંપાનું દિવ્ય સ્ત્રોત અમારી ચારેબાજુ ફેલાઈ રહે છે. અને અમારી જીવન-ગતિમાં કાષ્ઠ જ ઉછુપ રહેતી નથી. સ્વામીજીએ એ બતાવ્યું કે પ્રાર્થના અંતઃકરણના મેસા આવેશને ધોઈને, તેને સ્વચ્છ કરે છે અને પ્રાર્થી પ્રભુની બક્ષિત અને તેના પ્રેમમાં તન્મય અને તદાકાર બની, લોકાત્તર આનંદ તેમજ દિવ્ય શાંત રસની આત્મિક ધારાથી પોતાના જીવનને ઝોતપ્રોત બનાવે છે. તેની માનસિક નિર્મલતાએ દૂર થઈ જાય છે અને તેનું મન શાન્ત, સ્વસ્થ અને નિર્વિકાર બને છે.

### દૈનિક જીવન પર વિચારોનો પ્રભાવ

અનેક પ્રસંગોમાં શ્રી. સ્વામીજીએ જણાવ્યું છે કે એકજ સ્થાનમાં સપ્તર્ષુ વિશ્વામ સાથે પરમ પ્રભુની મહિમામાં તદ્દવીન અને ધ્યાનસ્થ બની પ્રતિદિન ઓઠામાં ઓછી ૧૦ મિનીટ સુધી પ્રાર્થના કરવી જોઈએ. મનને પૂર્ણ નિયંત્રિત અને એકાગ્ર બનાવવું જોઈએ. સાચીય નેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક દ્રષ્ટિથી આ સ્થિતિ સ્વાભાવતઃ મનાય છે કે પ્રાતઃકાલમાં પચારીમાંથી ઉઠતી વેળાએ જેવા વિચાર મનમાં ઉત્પન્ન થાય છે તેવાજ પ્રકારના ઉચ્ચ વા નીચ, શુભાશુભ, પવિત્ર વા અપવિત્ર વિચાર આખોય દિવસ મનને ઘેરી રાખે છે અને તેજ પ્રભાવે આખો દિવસ વ્યતીત થાય છે. પ્રાતઃકાળમાં



જાગતાની માથેજ, જો ભય, ચિન્તા, નિરાશા અને શમભૂલક વિચારોનો પ્રાદુર્ભાવ થાય તો આખો દિવસ આ પ્રકારના તુકમાનકારક વિચારોથી મન પીડા પામે અને જો પ્રાત કાળમા આશામય સુખચાર્તપ્રદ તેમજ હૃદયસપૂર્ણ વિચારોનો ઉદય થાય તો દિવસભર શુભ અને મનને પ્રસન્ન કરે તેવા દિવ્ય વિચારોની પરપરા ચાલુ રહે ઉત્સાહ અને ઉદ્યમથી મન આનંદીત રહેશે વસ્તુતઃ મનુષ્યને હૃદય યા નીચ ક્ષણમા પહોચ્યાડવામા તેના વિચારો ઘણા મોટું સ્થાન ધરાવે છે. મનુષ્યના જીવન-નિર્માણમા તેના વિચાર ઘણો મોટો ભાગ ભજવે છે.

સ્વામીજીનુ કહેવુ એમ છે કે પ્રાચીન તેમજ અર્ચાચીન કાળમા, રાજા-મહારાજાઓ બ્યારે, પ્રાત કાળમા સખ્યાત્યાગ કરતા તે સમયે ( હાપર યુગમા ભગવાન શ્રી કૃષ્ણ પથારીમાથી ઉત્તાજ પ્રાત કાલીન પ્રાર્થના કરતા હતા ), આશા નિર્ભીકતા, અને પ્રશન્નાયુક્ત વાક્યોથી તેના ગુણગાન કરવામા આવતા આ કામ ભદ્ર-આહાથુ કરતા હતા. આનો ઉદ્દેશ એજ હતો કે રાજાઓને તેમના દિવસભરના રાજકાર્યમા વિજય અને સફળતા પ્રાપ્ત થાય. જો કે, ભારતમા હવે રાજાઓનું સ્થાન રહ્યું નથી, પરંતુ બ્યારે તેઓ રાજપદ પર હતા ત્યારે પ્રતિદિન, પૂર્વોક્ત વિધિ-વિધાનનુ પાલન કરવામા આવતુ એટલે કે આવા મહાન સત્તાવીશ, પ્રજા-પરિપાલક, ધનમ પતિના અતુલ ભડારથી પરિપૂર્ણ, વિપુલ સેનાથી સુમજિત, સુરમ્ય પ્રાસાદથી પરિતૃપ્ત, ચારે તરફ નોકરચાકર, રાણીઓથી ભરેલા રાણીવામ અને ઐહિક સુખ સાધનોથી પ્રચુર રાશીથી સપન્ન હોવા છતા, રાજા-મહારાજાઓના જીવન પ્રાર્થના, પ્રશ્ન સા અને સ્તુતિનો આધાર ગણતા હતા

### મગધકારી અને લોકપ્રિય અનુશાન

સ્વામીજીના ઉક્ત આ યાત્રિક વિચારો નિશ્ચયજ મનુષ્યને કયાણુ-માર્ગ પર લઈ જાય તેવા છે સ્વામીજીનુ જીવન ચરિત્ર માનવતાની મમત્વપૂર્ણ સેવાનો ઉદાત્ત ઇતિહાસ છે તેને માટે, તેમને નવો મન્યામ લેવો પડયો, કે નવો મધર્મજ બનવુ પડ્યુ. યોગાશ્રમની સ્થાપના પછી, તેમના મધ્યા કાર્ય પછી એમ સિધ્ધ થાય છે કે તેમણે મનુષ્યને નીરાગી, નિર્વિકાર બનાવી, જીવનની નૈમર્ગિક સ્થિતિપર પહોચ્યાડવાનુ વ્રત ધારણુ કયુ છે, અને આવા પુણ્યપ્રદ અનુશાનમા, પોતાનું મર્વસ્ત અપૂર્ણ કર્યુ કે તેમણે યોગાશ્રમની સ્થાપના કરી અને તેમની, તે મજ્જાની પ્રજ્વલિએને એટલી બધી વિસ્તૃત બનાવી કે આ મુજર્ષ સહેરગા, દેશના અન્ય

રહેશે અને ગામડામાં તેમના લાખે સાધક શિષ્ય, ભક્ત તેમજ પ્રશંસક જોવા મળે છે પરંતુ આ યોગ્યતાને માનવ-જેવાની મહત્ત્વપૂર્ણ અભીપ્સા અને તદ્દર્થ પ્રાપ્ત પ્રત્યેક ક્ષણનો સદુપયોગ કરતા રહેવાનું કૃષ્ણ મમજનું જોઈએ. સ્વામીજી મન, વચન, કર્મથી મુક્તિદસ્ત હોઈ, પોતાની યોગિક માધના અને આધ્યાત્મિક અનુભવોનું વિતરણ કરે છે પરિણામે પ્રાણીમાત્રનું કલ્યાણ થાય છે, માથેજ સ્વામીજીના સુચર-સૌરભનો વિસ્તાર પણ વધેલો જાય છે જ્ઞાતિ, સપ્રદાય, અને મત-મતાતરવાદથી ઉપર રહી, સ્વામીજી જનગણનું શારીરિક તેમજ માનસિક પરિષ્કાર યોગ્યતાપૂર્વક કરી રહ્યા છે આથી, મર્વસાધારણ જનતાના માનમમા તેઓ ઉચ્ચ આમન પર સ્વભાવતઃ પ્રતિષ્ઠિત થયા છે ભારતીય જનતા તેમની કૃતજ્ઞ છે જનતા, સુયોગ્ય અને સર્વજનશુભેચ્છુ મનુષ્યનું મન્માન કરનારું જાણે છે ભારતના દીર્ઘકાલીન ઇતિહાસમાં અનેક પ્રભાવશાળી સત મહાત્મા અને સતિ-મહાત્મીની અવિચ્છન્ન પરપરા જોવા મળે છે જેનું અનુકરણ કરી જનતા પોતાના કર્તવ્ય પ્રતિ જાગૃત થઈ છે આના મહાત્માઓના ચરણો પર જનતાએ હાદિક શ્રદ્ધા-ભક્તિની પુષ્પાન્જલિ ચઢાવી છે

### મનુષ્યમા દિવ્ય જીવનની પ્રતિષ્ઠા

માનવજાતિનું આ જ્ઞાન અને અનુભવ નવો નથી કે સન્ત પુરુષ જ્ઞાપણ રહેશે, ત્યાં પુષ્પની માફક પોતાની દિવ્ય સૌરભને ચારે દિશામાં-સર્વત્ર સમાન રૂપથી પાયરી પોતાની આમપાસનું વાગવરણ પુનઃકિત અને પોતાના અનંત આત્મ સૌદર્યનું અર્ચન કરાવી જનતાને આદ્વાકિત તેમજ રસમગ્ન કરે છે, પોતાની શુભ આત્મજ્યોતિથી સ્થાનીય વાતાવરણને દીપ્તિ ફિરલો દ્વારા મધમધતુ જનાવે છે જનગણ પોતાના વાસ્તવિક માર્ગને સારી રીતે જાણી લે છે અને એજ માર્ગ પર આગળ વધી, પોતાના જીવન-લક્ષ્ય પર અનાયામ પહોંચી જાય છે સન્તાનો અતરતમ રનેહ પ્રેમ-રમથી જીવન જીવે છે અને પોતાની આ રસમધુર્યથી જનતાને પણ નવાજે છે આ અમૃતધારાનું પાન કરી જનમાધારણની ચિરસચિત પિપાસા પરિતૃપ્તિનો શ્વાસ લે છે, તે ફાફલચાય છે જનકલ્યાણની અતૃપ્ત અભિલાષને લીજેજ સત અધિભૌતિક આધ્યાત્મિક અને આધિદૈવિક શક્તિનું અર્જન કરે છે અને તે માટે, પરમાત્મા, આત્મા અને પ્રકૃતિની શક્તિઓ સાથે સહકાર રાખવો પડે છે આ માટે, તેને તપસ્યા કરવી પડે છે અને જીવનની વિશેષ સ્થિતિઓની સાથે ધર્મમાં ઉતરવું પડે છે પ્રાકૃતિક શક્તિઓને સ્વાનુકૂળ જનાવવાની તેનામાં અદમ્ય શક્તિ રહેતી હોય છે, અને

આત્માનુભૂતિમાં તેમજ નિશ્ચયમાં સર્વોદયની બાવના ઉત્પન્ન કરવામાં હિમેશ જાગૃત રહે છે. આ મન કલ્યાણી પર પરાના મ નથી જનગણને સુમ સ્તૂત જનારા કપિબદ્ધ થાય છે અને આ વ્યાપક સ્થિતિપર પહોંચી ગયા પછી, પરમાત્મા આયે તાદાત્મ્ય મેળવવામાં તે પ્રયામ કરે છે સતનું આવું કઠોર જીવન સાચેજ વાંદનીય છે અને તેમની સઠ કલ્યાણી પ્રવૃત્તિઓ આરકાર પાત્ર બને છે સન્ત, જનતાને તેની અદસ્ય શક્તિઓ પ્રત્યે સજગ બનારી, ઉચ્ચ કર્તાબ્દેનો રાહ દર્શાવે છે આ અદસ્ય શક્તિઓ તે છે જે વિશ્વનું સંચાલન કરે છે આ આધ્યાત્મિક ચેતના, સતને ઇશ્વરીય શક્તિના વ્યાપક તેમજ પારમાર્થિક સ્વરૂપની અનુભૂતિ કરાવે છે સતનો આનંદ એકાંતિ હોય છે અને તેમના મહત્ત્વ મનવાન બને છે પોતાની બાહ્ય મહાનતા અને આત્મિક મૈત્ર્યની જ્યોર્તિને નિકીર્ણ કરતા, સત જ્ઞાન અને કરુણાથી અભિર્ભૂત, નિશુદ્ધ હૃદયથી, બ્યાનકાર, વ્યાપાર અને જીવન કલબોમાં લાગેો રહે છે તેનું આર જીવન-વિધાન પરમાત્મ પ્રેરિત હોય છે આથી જ કહેવાય છે કે સતનો કાર્યનો દિગ્માન રાખી શકેો નથી સક્ષિપ્તમાં, સતની પ્રત્યેક ક્રિયાશીલતા પ્રત્યેક હવચય-પ્રત્યેક ગતિવિધિ માનવમાત્રમાં દિવ્ય જીવનની પ્રાપ્તિ કરે છે

## સાધકોને લોકો તર સ્થિતિ પર

### પહોંચાડવાનો શુભ સકલ્પ

સ્વામીજી ભારતની, આવી ઋષિ-પર પરાની મહિમાથી ગૌરવવાન છે સ્વામીજીમાં, ભારતના આ સૌ સત મહાત્માઓના શુણેનો સમન્વય થયો છે સ્વામીજીમાં સતોની સમગ્ર પ્રવૃત્તિઓ જોવા મળે છે સ્વામીજી પૂર્ણ સત છે, પૂર્ણ યોગી છે, પૂર્ણ સાધક છે તેમજ સાધકોના નિર્માતા છે સાધનાના ક્ષેત્રમાં, સ્વામીજી, સાધકના સ્વભાવ અને તેની રૂચિને વધુ મહત્ત્વ આપે છે અને તદનુસાર પરિસ્થિતિ અને પ્રમાધન પ્રદાન કરી સાધકને ક્રમિક ઉન્નતિ તરફ દોરે છે સુચોગ સાધકોને પ્રાકૃતિક અને પારમાર્થિક શક્તિઓ સ પાદન કરાવવામાં સ પૂર્ણ સહયોગ આપે છે તેમજ અયોગ સાધકોમાં, સાધન તરફ ઉન્નુપ્ત થવાની ઇચ્છાશક્તિ ઉદ્ભવ કરે છે સાધકની મનોદશામાં ઉત્કાંતિ ઉત્પન્ન કરવી એ સ્વામીજીના યોગનું ચરમ લક્ષ્ય છે આ ઉત્કાંતિની વિશેષતા એ છે કે તેને લીધે સાધકની જડ તેમજ જીર્ણ ચારીરિક અને માનસિક સ્થિતિમાં શુભ હવચય ઉત્પન્ન થાય છે અને સાધકના બધ્ધમૂલ્ય સરકારો અને વિચારોની ઝચિઓ ખુલી જાય છે જેથી તેને, તેના બાવી જીવનની સમસ્યાનો ઉકેલ મળે છે જીવનનું નવપ્રભાત સર્જાય છે

અને તે પ્રકાશના આધાર પર સાધક પોતાના ચરમ લક્ષ્યની તરફ પ્રયાણ કરે છે. સ્વામીજી સાધકને યોગાયુક્ત આત્મા બનાવે છે. સાધક પોતાની ઉચ્ચ જીવન-યાત્રા પ્રારંભ કરે છે અને આજ પ્રમાણે શુભ લક્ષ્યની પૂર્તિ માટે પ્રયાસ કરે છે. આ પ્રમાણે, યોગિરાજજી પોતાની યોગ શક્તિઓનો ઉપયોગ માનવમાત્રને અબ્યુઝ અને નિસ્ત્રેયસના પથ પર પહોંચાડવામાં કરે છે. સ્વામીજી ખરેખર યોગિરાજ છે. તે સર્વોદયના મંત્રદાતા છે. મનુષ્ય-મનુષ્યમાં જન-કલ્યાણની બાવના બરી, તેમને કલ્યાણકારી સંસ્કારોથી સંચિત કરી તેમની સેવા કરે છે, જનતા પણ, સ્વામીજીની આ સેવાઓને સન્માનની દ્રષ્ટિએ જુએ છે. તેમના સ્વામીપ્રેમમાં યોગાભ્યાસ કરી, પોતાના બાવી જીવનનું શિક્ષણપણ કરે છે. અને તે પ્રમાણે આચરણ કરી, જન-સમાજમાં સ્નેહભાજન બને છે. સ્વામીજીના જીવનનું આ મત છે. તે સાધકને વિજય-રથ પર બેસાડે છે અને સાધક નિર્ભીત બની, જીવનના પથ પર અચૂર બને છે. આસન, પ્રાણાયમ વગેરે વિવિધ ધૌર્ગિક ક્રિયાઓના સફળ સાધક ભૌતિક (સ્થૂલ) શક્તિઓને સિધ્ધ કર્યા પછી, ધારણા ધ્યાન-સમાધિની સાધનામાં નિરત બની, આધ્યાત્મિક (સૂક્ષ્મ) શક્તિઓના સિધ્ધ અયોજક બને છે. અને સ્વેચ્છાનુસાર તેનું પરિચાસન કરે છે. સ્વામીજી પોતાની વિદ્યા અને ક્ષાન્તિ સફળ વિનિયોગ કરવાનું જાણે છે. તેનું કારણ એ છે કે સ્વામીજી પોતાના જીવનને અત્યંત સંયમિત રાખે છે. યોગની એકીભૂત અને અતિમ સ્થિતિ 'સંયમ' છે. આ સંયમ સ્વામીજીને સાધ્ય છે. સ્વામીજી આ સંયમ-સંકલ્પની પ્રજ્ઞસત્તાથી જન-જીવનને પ્રભાવિત કરે છે. અને તેઓની માનસિક વૃત્તિઓને એક બીજીજ દિશામાં વાળે છે. સ્વામીજી સંપૂર્ણ સંયમી છે. સંયમની નિત્ય સંગૃહિત વિદ્યુતશક્તિના પ્રભાવથી સ્વામીજીની શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ પ્રતિક્ષણ સરળ, સજ્જ અને ક્રિયમાણ રહે છે. તેઓ નિત્ય નવીન ચેતના, નવીન સ્મૃતિ, ઉત્સાહ અને શક્તિઓથી આત્મનિર્ભર રહે છે. સ્વામીજી ચરિત્રગૌરવ છે. તેમનું જીવન સર્વાંગ પવિત્ર છે. આ પ્રમાણે સાધકોની મનોદશાને સુયોગ્ય રૂપ આપી સમાજની બહુ સારી સેવા કરે છે.

દેશને શક્તિશાળી અને સુયોગ્ય

નાગરિકોની પ્રાપ્તિ

આજના ભૌતિકપ્રધાન યુગમાં, કે જ્યારે મનુષ્ય અપરિમિત આકાંક્ષાઓની તૃપ્તિ માટે લાગ્યો રહે છે-સ્થર, જનતાને સુસંસ્કૃત જીવન આપી, સ્વામીજી, મનુષ્યનાં મનને સંતુષ્ટિત, સંપત અને સેવાભાવી બનાવે છે. સ્વામીજી યોગ્યુક્ત આત્મા છે અને પર-

માનદમય સ્થિતિપર પહોંચવાની ક્ષમતા રાખે છે. સ્વામીજીનો આ કર્મયોગ છે. સ્વામીજી આ કર્મ—અભાધિમાં પોતાની જાનને લીન કરે છે; જેના દ્વંસ સ્વરૂપ, સમાજ અને રાષ્ટ્રને એક શક્તિશાળી નાગરિક પ્રાપ્ત થાય છે. યોગથી અનુશાસિત બનાવી, સ્વામીજી માધકને મંથમિત અને નિયમિત જીવન વિતાવવાની ત્રિધા શીખવે છે, પરિણામે, માધક અભાધ્ય ગતિથી પોતાના ઘર—અંમારને ચલાવે છે. સ્વામીજી નિરક્ષમ, નિયમ બાધ્ય અને પ્રાકૃતિક જીવન વિતાવે છે. તેમનામાં ક્યાયપણ કૃત્રિમતાનાં દર્શન થતાં નથી. સ્વામીજી પ્રાકૃતિક શક્તિઓના ઉપાસક છે. અને તેની શક્તિઓના બળ પર તે અતિ મુક્ત અધ્યાત્મિક અનુભૂતિમાં પણ નિમગ્ન રહે છે.

### અંતિમ અવ્યયના

નિમદેહ, સ્વામીજીની જનકલ્યાણમય પ્રવૃત્તિઓ આદરાર્પક છે. વર્તમાન અર્થપ્રધાન યુગમાં, તે મનુષ્યની મહત્વાકાંક્ષાઓ પર સયમનો અંકુશ મુકે છે. અને તેની દ્રષ્ટિને એટલી વિશાળ બનાવે છે. આધુનિક યુગની અનેક હાનિકારક પ્રવૃત્તિઓ—પ્રાન્તવાદ, ભાષાવાદ, અપ્રેક્ષ્યવાદ વગેરેથી ઉપર પહોંચી, માધક પોતાનું અને પોતાના દેશનું કલ્યાણ કરે છે. સ્વામીજી પોને શાંત, મહિષ્યુ અને ઉદાર છે, સ્વદેશ તથા દેશબંધુઓ માટે કલ્યાણકારી આયોજનોના સંચાલક છે. અને જન-જીવન પર, તેમનો નિઃસદેહ શુભ પ્રભાવ પડે છે. સ્વામીજી જનસમુદાયમાં, તે જીવની શક્તિનો સચાર કરે છે, જેના બળથી યોગાભ્યાસી સાધક પ્રકૃતિની મત પરિવર્તનશીલતાનો આમનો કરવા માટે શક્તિમાન બને છે. સ્વામીજી જડ અને સ્થગિત બુદ્ધિને એક ચૈતન્યની ગતિ અર્પે છે; અને સાધક નવી દ્રષ્ટિથી પોતાનું તથા જગતનું મુલ્યાંકન કરે છે. યોગિરાજજી માયેજ બારતની મૃત્યુ જ્ય સંસ્કૃતિના અમરૂત છે અને તેનોજ પ્રચાર—પ્રમારી જન—જનને અમરત્વનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ કરાવે છે. સ્વામીજી એ જૂતકાલીન ઋષિ-પરંપરાના પ્રતિનિધિ છે, જેના અતર્ગત રહીને, મનુષ્ય આત્મહૃદય અને નિઃશ્રેયની સ્થિતિપર પહોંચે છે. આજ જ્યારે એક તરફ, વૈજ્ઞાનિક ઉત્ક્રાંતિ વિષયક પરિવર્તનોની સંભાવનાઓ, માનવજાતિની સર્વોચ્ચ ઉત્કર્ષની દિવ્ય આશા—સુરભિ સર્વત્ર આજ્ઞાદક અનુભવ કરાવે છે. જ્યારે બીજી તરફ, કસલ અને સર્વનાશની વિકટ સમસ્યાઓએ લોકજીવનની ચારે તરફ ઘેરા નાંખ્યો છે. મનુષ્ય એક અનિશ્ચિત સ્થિતિમાં અસ્થવ્યસ્થ થઈ પડ્યો છે. આવા સમયે સચારની નિરંકુશ

પ્રવૃત્તિઓ પર યોગનો પ્રતિબંધ લગાવી સ્વામીજી માનવજાતીની બહુ મારી સેવા કરે છે. તે વિશ્વને પરમ સુખ-શાંત અને મર્વોદયનો મહેરો આપી, જનતાના ઉત્થાપન બિધિનું નિર્માણ કરે છે. અને શારીરિક સંપત્તિ, પ્રાકૃતિક વૈભવ તેમજ આત્મિક એશ્વર્યથી પુરસ્કૃત કરી, તેને સ્વાતંત્ર્યથી, મર્મ્યાધ્યવાન અને ક્ષાંત્ય બનાવે છે. ખરેખર, યોગિરાજની આ પાવન પ્રવૃત્તિઓ વિશ્વવંદનીય છે અને લોક જીવનમાં તેમની પૂજનીય પ્રતિષ્ઠા છે. આથી, ભગવાને પ્રાર્થના કરે છું કે, તે, સ્વામીજીને સ્વદેશખંડોને એક એક વિગેષ-યોગયુક્ત સ્થિતિ પર પહોંચાડવાને માટે નિત્ય નવી શક્તિઓથી સમૃદ્ધ કરે, સ્વામીજી પોતાની સ્વયંબૂ શક્તિઓનું અનંત કોષ સુધી વિતરણ કરતા રહે અને પોતાના આત્માના સૌંદર્યની અનંત રમ-રાશીથી, જનગણના જીવન ધટને પરિતૃપ્ત અને પરિપૂર્ણ કરે. શ્રી યોગિરાજજીનો સયસ વિશ્વવ્યાપી અને ચિરપ્રતિષ્ઠિત હો અને તેમના આત્માનું અમૃત રમપાન કરી, ભારતીય જન અમૃતતત્વની અનુભૂતિમાં નિમજ્જ બને. જન જનના ઉદાત્ત અને શુભ મંકલ્પ સ્થાપી સસ્કારોમાં રૂપાતરીત થાય એવી ખામ આંતરિક અભ્યર્થના !

રાધામોહન મિશ્ર

મુબમ,

[ ઉમેશ યોગદર્શન - પ્રથમ ખંડ સંપૂર્ણ ]

### વચના મૃત

સમસ્ત સંસાર પર આરિક નજરે જોતાં માલમ પડે છે કે કોઇક જ વિરલ સ્ત્રી-પુરુષ સર્વ પ્રકારે સુખી હોય છે. આતું સુખ્યકારણ એ છે કે બહારનાં જે સાધનોથી આપણે સુખ, આનંદ અને શાંતિનો અનુભવ કરવાના પ્રયામ કરીએ છીએ તે કોઇને કોઈ કારણવશાત્ અસ્પષ્ટાગ સુધીજ અસ્તિત્વ ધરાવે છે. મદાકાગ, તે સુખ સામર્થ્ય અને સમૃદ્ધિ આપી શકતું નથી. આ કારણથી, સંસ્કારી સ્ત્રી-પુરુષ તેમજ સદ્વિચારી સદ્ગુણ સંપન્ન જ્ઞાનીજન (મંસારી અથવા સંન્યાસી) પક્ષીઓની માફક, અભ્યાસ અને વૈરાગ્યથી બે પાંખો, જીવનભર પોતાની સાથે રાખે છે, જેમ પાંખો વગર પક્ષીનું હલનચલન અસભવિત છે તેમ જ્ઞાન, વૈરાગ્યહીન જીવન પણ નિષ્ક્રિય હોય છે. સ્વાભાવિક વિશુદ્ધિ આનંદનો નિત્યનિરંતર રસસ્વાદન કરાવવા માટે ‘અભ્યાસ અને વૈરાગ્ય’ આવશ્યક છે. જ્યારે આપણે બહારના સુખ-વૈભવનાં સાધનો પર ગૌણ દૃષ્ટિ રાખીશું અને આત્મજ્ઞાનના સંપાદન માટે અભ્યાસ તેમજ વૈરાગ્યની સાધનાનો પ્રેમ પૂર્વક અને વિશુદ્ધ ભાવથી સ્વિકાર કરીશું; તો આપણને વાસ્તવિક સુખ ચોક્કસ પ્રાપ્ત થશે. બાહ્ય સુખ દુઃખમિશ્રિત હોય છે. અને આધિ-વ્યાધિ-ઉપાધીનું જન્મદાતા છે. આંતરિક સુખમાં, સદા સતોષ, સમાધાન તથા શાંતિ રહેલાં છે. સુર પાકકૃદ, ક્રમે ક્રમે, ઇન્દ્રિયોના બહિર્વેગનો યથાસંભવ વ્યાવહારિક પ્રવૃત્તિમાં વ્યય કર્યા પછી, અગિઆર (મન સાથે) ઇન્દ્રિયોને સારી રીતે અંકુશમાં (વશ, દમન, અંતર્મુખ નિરોધ વગેરે) લાવવાનો અભ્યાસ અને યત્ન કરવો. આ અભ્યાસથી આપણું જીવન સુગંધીયુક્ત ગુલાબના પુલની માફક ઉત્તમ ગુણોથી સમલંકૃત અને દુઃખોથી નિવૃત્ત બની, સદ્ગતિનો અનહદ આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકશે.

— ચોગરાજ ઉમેશચ દશ

## ૧. પ્રતિદ્વંદ્વિતા

મંબવત જગતમાં પ્રાણિ-સૃષ્ટિના અવતરણની સાથેજ જીવનમાં પ્રતિદ્વંદ્વિતા મૂલક ભાવનાનો પ્રાદુર્ભાવ થયો. જીવનની દોડમાં, સૌ કોઈ, એકબીજાની આગળ નીકળવાની મહત્વાકાંક્ષા રાખે છે. જીવનની આ હોડ એ હદ સુધી થોડા માનવામાં આવે કે જ્યાં સુધી આ હોડ આગળ વધી જવા માટેજ પ્રયત્નથીસ હોય. ત્યાં સુધી કોઈ હરકત નથી, પરંતુ આ પ્રતિદ્વંદ્વિતા (હોડ) જ્યારે સાથે દોડનારાઓને ધકેલી નાંખી આગળ વધવાની ભાસસામય બને ત્યારે તે અથોડા ગણાય.

યોગવિદ્યામાં દીક્ષીત સાધક આ પ્રકારની મહાંણીય હોડને કદીપણ સાથ નહીં આપે. તેની હોડ સાત્વિક હશે. યોગી એટલે બનાવવાની હોડમાં નહીં ઉતરે. તે જગતમાં સર્વોદય અને અહિંસાના આધાર પર માનવતાની તરફ મમત્વ ઉત્પન્ન કરવામાં આગળ નીકળવા પ્રયાસ કરશે અને આ હોડ માટે તે અન્ય સહયાત્રિઓને ઉત્સાહિત કરશે.

યોગીરાજ ઉમેશચંદ્ર





વિગ્ન સમસાદય



ઉમેશ-યોગદર્શન ત્રિયત્વ

## શુદ્ધિ-પત્રક

પૃષ્ઠ	સાધન	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૨૧	૪	થયા	થયો
૧૨૨	૮	આક્રમણ	આક્રમણ
૧૨૨	૯	દૃષ્ટા	દૃષ્ટા
૧૨૨	૧૨	અવધૂત	અવધૂત
૧૨૩	૧૭	તેનો	તેનો
૧૨૪	૧૭	વ્યવહાર	વ્યવહાર
૧૨૫	છેલ્લી સાર્ધન	ન થતા	ન થતાં,
૧૨૯	૧	અમ-આધ્ય	અમ સાધ્યના
૧૩૦	૮	યાગાબ્યામ	યોગાબ્યાસ
૧૩૦	૨૦	ધુમપાન	ધુમપાન
૧૩૨	૪	બતાવનારા	બતાવનારા
૧૩૩	૯	નવચાવનની	નવચાવનની
૧૩૪	૬	સહાનુભૂતિપૂર્વક	સહાનુભૂતિપૂર્વક
૧૩૪	૨૦	અંગ	અંગ
૧૩૬	૧૭	અશ્વય	અશ્વય
૧૪૦	૬	સાધનો	સાધનો
૧૪૧	૧૯	દૃષ્ટિથી	દૃષ્ટિથી
૧૪૧	૨૦	સાકોને	સાકોને
૧૪૨	૯	બાધ	બોધ
૧૪૪	૨૦	બ્રહ્મચર્ય	બ્રહ્મચર્ય
૧૪૯	૧	સ્થિતિ	સ્થિતિ

પૃષ્ઠ	લાઘન	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૪૯	૬	વીધિ	વિધિ
૧૪૯	૧૮	પાનીને	પાણીને
૧૫૧	૯	સત્રનેતિ	સત્રનેતિ
૧૫૧	૧૭	પરતા	પુરતા
૧૫૪	૪	ઘૌતિકમં	ઘૌતિકમં
૧૫૪	૧૪	ઘેતિકમં	ઘૌતિકમં
૧૫૫	૮	અભ્યાર	અભ્યાસ
૧૫૯	૧૬	મધ્યનાસિ	મધ્યનાસિ
૧૬૦	૧૧	નાવિકમં	નાતિકમં
૧૬૧	૭	નાસિકમં	નાસિકમં
૧૬૧	૧૭	જેમા	જેની
૧૬૪	૧૧	જલ ધર	જળ ધર
૧૬૭	૮	સપ્તમાંથી	સપ્તમીથી
૧૬૯	૧૭	ત્રણ ઠના	ત્રણ પુટના
૧૭૦	૨૧	છેકવો	છોડવો
૧૭૧	છેલ્લી લાઘન	કાયોની	કાર્યોની
૧૭૯	૭	યોગાભ્યાસતુ	યોગાભ્યાસીતુ
૧૭૯	૧૧	વિશેષ	વિશેષ
૧૮૧	૧	બહેનોને કયા	બહેનોએ કેવા
૧૮૨	૮	આમનો રવા	આસનો કરવા
૧૮૨	૧૫	કોઈ પણ	કોઈ/પણ
૧૮૩	૫	અકલ્પ	આકલ્પ
૧૮૮	૨૦	આને	અને
૧૯૦	૭	થાય	થયા
૧૯૬	૨૨	વાતુજન્ય	વાતજન્ય
૧૯૯	૧	આકલ્પ	(આકલ્પ)
૧૯૯	૨	પણ	પૂણ
૨૦૦	૨	વીય	વીર્ય
૨૦૧	૨	અપુણ	[અપૂર્ણ]
૨૦૪	૨૦	અન્ય	અન્ય
૨૦૪	૨૩	વર્ષ	વર્ષ
૨૦૬	૧૪	સાધનાથી	સાધનાથી
૨૦૯	૯	ભોજન	ભોજન
૨૧૨	૧	મકાર	પ્રકાર

પૃષ્ઠ	સાધન	અગુધ	ગુધ
૨૧૩	૧૩	નવારણમાં	નિવારણમાં
૨૧૬	૧૪	અપૂર્ણ	અપૂર્ણ
૨૨૨	૩	દર	દર
૨૨૨	૧૯	નિર્જળતા	નિર્જળતા
૨૨૪	૧૧	પ્રેકાર	પ્રકાર
૨૨૭	૧૨	નિર્જળ	નિર્જળ
૨૨૭	૨૦	માખડુકન	માખડુકન
૨૩૭	૧૮	પુણ્ય	પુણ્ય
૨૩૮	૮	"	"
૨૬૩	૨૩	શાન્તિ	શાન્તિ
૨૭૨	૧૯	બાળ	બાળ
૨૭૫	૧	પાપાને	આપીને
૨૯૮	૨૪	મળીને	સડીને
૩૦૦	૭	કિયાનુ અ	કિયાનુ યોગ્ય
૩૧૨	૨૨	ભરિતકા	ભરિતકા
૩૨૦	૭	મૂર્છા	મૂર્છા
"	૧૧	મૂર્છા	મૂર્છા
"	૧૩	મૂર્છા	મૂર્છા
૩૨૮	૨૪ અને ૨૫	તુકમરીઆનો	તુકમરીનો
૩૪૧	ઉલ્લી સાધન	આદિ કેટલાયે પ્રકારને	જેવા કેટલાય પ્રકારના
૩૪૭	૬	પાપ ]	[પાપ]
૩૫૦	૧	!	!
૩૫૬	૯	માધીએ	સાધીએ
૩૬૦	૬	યોગિક	યોગિક
૩૬૨	૧	યોગ	યોગ
"	૨૧	૧૯૫૯	૧૯૫૮
૩૭૦	૮	યોગિક	યોગિક
૩૭૩	૩	વર્તમાન	વર્તમાન
૩૭૫	૧	પ્રભાવશાળી	પ્રભાવશાળી
૩૭૬	૮	આપ્યો	આપ્યો
૩૮૨	૨	આપ્યો	આપ્યો

## જીવો જીવસ્ય જીવનમ્

જીવન જીવનું જીવન છે. એટલે કે અન્ય જીવના અપાર પર જ જીવનું જીવન ચાલે. જમવાન જીવોએ, નિર્બંધ જીવની રક્ષા કરવી જોઈએ, પરંતુ મર્યાદામાન્ય જીવો નિયમોથી નજીવતા મળે છે કે જીવ, જીવો રક્ષક નથી પરંતુ બક્ષક છે. મોટી માછલી માછલીને ખાય જાય છે. સર્પણી, પોતાનાં બચ્ચાને અને મિત્રજી પોતાનાં બચ્ચા ખાય જાય છે. હિસકે પશુઓ અને જીવોનો આ સ્વભાવ છે, અને આ દ્રષ્ટિએ 'જીવો જીવસ્ય મક્ષણમ્' ની ઉક્તિને અતિશયોક્તિ ન કહી શકાય. જો કે માનવ સ્વભાવ આથી ભિન્ન છે. મનુષ્યમા કોઈ હિંસાવાદી છે તો કોઈ અહિંસાવાદી. પશુઓ પશુ અહિંસાના પાલક છે. માનવ-પ્રાણીની વિચિત્રતા એ છે કે સરક્ષકની ભૂમિકા અને કર્મમાં અત્યંત ન્યૂનતા આવી ગઈ છે. સંહારક ભાવના અને કર્મ આજ મનુષ્યમાં અશ્વે જોવામાં આવે છે. આજ, સુખની વ્યાખ્યા મૃગતૃષ્ણાથી અધિક કાઈ નથી. મધ્યોહ્નિ કાળે, રેતીના રજીમાં, સૂર્યકિરણોની ચમક જલાશયનું જે કાંપનિક દૃશ્ય ઉપસ્થિત કરે તેવું જ આજનું સુખ માનવામાં આવે છે. નિષ્કામ કર્મ, ઉપામના, યોગાભ્યાસ વગેરેની જ સાચું સુખ પ્રાપ્ત કરી શકાય.

— ચોગિરાજ ઉમેશચંદ્ર